ABCzdravja

Maj 2016
Leto 11
Številka 5

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Premalo smo pozorni na **srbež v ustih**

Bolezen mladih

Neprepoznana **lahko ogrozi življenje**

Zakaj **dedi pozablja?**

Izognimo se **poškodbam pri teku**

Vsak teden **nova dieta!**

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja **samo 18,90 €**
04/51 55 880

Ustvarjajte z revijo Unikat!
www.unikat.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

www.volkswagen.si

PORSCHE
FINANCE GROUP SLOVENIA

All inclusive!
Vključeno servisiranje prvih 6 let!*

up!, Polo in Golf!

Preverite All inclusive ponudbo vozil **up!**, **Polo** in **Golf** z vključenim servisiranjem prvih 6 let, bonom za financiranje v vrednosti 500 EUR in 6 letnim jamstvom. up! je tako lahko vaš že za **8.699 EUR****, Polo že za **10.699 EUR**** in Golf že za **14.999 EUR****. Kaj?!

Več o ponudbi pri pooblaščenih prodajalcih vozil Volkswagen in na www.volkswagen.si.

Volkswagen

Emisije CO_2: 165–79 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,1–3,4 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,1211–0 g/km. Število delcev: 15,9–0,0009 x 10^{11}. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Akcija „All inclusive/Vključuje vse" velja za fizične osebe za modele up!, Polo in Golf do 30.6.2016. Akcija ne velja za električna in hibridna vozila. Bonus v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 500 EUR z DDV velja v primeru hkratnega financiranja/najema vozila, permanentnega Porsche kasko zavarovanja vozila in servisiranja vozila preko družbe Porsche Leasing SLO d.o.o., ki je del skupine Porsche Finance Group Slovenia pod pogoji akcije VWBONALL. Več na www.porscheleasing.si. *Servisiranje vozila se za prvih 6 let oz. do prevoženih 90.000 km obračuna 1 EUR/mesec in vključuje redne servise skladno z navodili proizvajalca vozila (zamenjava motornega olja, filtrov, ipd.) ter zavorne tekočine. **Cena velja za model: up!–oprema take up!, izvedba 1.0 44 kW (60 KM), dvovratni; Polo–oprema Trendline, izvedba 1.0 55 kW (75 KM), dvovratni; Golf–oprema Trendline, izvedba 1.2 TSI BMT 81 kW (110 KM), dvovratni. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.

Vsebina revije

4 ABC zdravja – Novice
5 Astma v Sloveniji
8 Različni tipi astme in novosti v zdravljenju
10 Premalo smo pozorni na srbež v ustih
12 Srčno-žilni zapleti pri diabetikih
14 Kronična limfocitna levkemija
16 Ko neizprosno srbi
18 Bolezen mladih
20 Pomembni tumorski označevalci
22 Ključno je sodelovanje bolnika
24 Neprepoznana lahko ogrozi življenje
26 Obrabljeni kolk
28 Boj z visokim krvnim tlakom
32 Omejimo uživanje sladkorjev
34 Zakaj dedi pozablja?
36 Izognimo se poškodbam pri teku
38 Prihaja čas za pike žuželk
41 Vsak teden nova dieta!
44 Zelene strani

ZAUPNI TELEFON 116 123 SAMARIJAN BREZPLAČNO 24h/DAN

TOM Telefon za otroke in mladostnike 116 111 Odgovor je pogovor.

SKUPNOST SREČANJE Pomoč zasvojenim osebam in njihovim svojcem
Zavod Pelikan – Karitas
SKUPNOST SREČANJE
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066

Boehringer Ingelheim

SET tiskarna

Kolofon

Letnik 11, številka 5, maj 2016
Število izvodov: 92.000

Izdajatelj: Freising, d. o. o., Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj, *bogataj@freising.si*

Glavni in odgovorni urednik: Franci Bogataj
bogataj@freising.si

Recenzija: prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Nina Perko
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Darja Gantar
marketing@freising.si
04/51 55 889

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880

Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: *www.abczdravja.si*

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani *www.abczdravja.si*.

Opozorilo, ki velja za članke o zdravilih, ki se izdajajo le na zdravniški recept:

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Novice v medicini

17. maja obeležujemo svetovni dan hipertenzije. Letošnje geslo je 'Spoznaj svoje vrednosti krvnega tlaka'' z namenom povečati zavedanje o hipertenziji v vseh populacijah po svetu. Cilj združenja Svetovna liga hipertenzije je izmeriti krvni tlak milijon ljudi. Dogodki na to temo bodo ob svetovnem dnevu potekali tudi v različnih krajih po Sloveniji.

Astma

Cilj letošnjega svetovnega dneva astme, ki bo 3. maja, je izboljšanje zavedanja, skrbi in podpore tistim, ki imajo astmo, s primarnim poudarkom na podpori bolnikom, ki obsega družino, prijatelje in skrbnike. Astma je kronična pljučna bolezen, ki povzroča težave z dihanjem: občutek težke sape, kašelj, piskanje. Simptomi se pojavljajo v zagonih. Lahko jih sproži tudi alergija na respiratorne alergene. V mesecu maju morajo biti pozorni predvsem bolniki z alergijo na trave, hrast, platano, trpotec, brezo in jesen. Tem se priporoča izogibanje telesnim aktivnostim na prostem.

Nove možnosti zdravljenja Fabryjeve bolezni

Evropska agencija za zdravila je izdala dovoljenje za promet zdravila migalastat za zdravljenje redke prirojene bolezni – Fabryjeve bolezni. Bolniki nimajo dovolj encima alfa galaktozidaze A, kar vodi v kopičenje glikolipida globotriaosilceramida, to pa povzroča motnje v delovanju prizadetih organov. Bolniki imajo širok nabor simptomov, med drugim lahko pride do ledvične odpovedi, srčne odpovedi in povečanega tveganja za možgansko kap. Trenutno je standardno zdravljenje bolezni z encimsko nadomestno terapijo, ki jo bolniki prejemajo v obliki intravenskih infuzij. Migalastat pa je prva oralna oblika za zdravljenje Fabryjeve bolezni. Zdravilo se veže na defektni encim, ki ga pripelje na mesto delovanja, tam pa obnovi encimsko funkcijo. Primeren je le za bolnike s specifično mutacijo, ki se odzivajo na aktivno substanco zdravila.

Ste se zavarovali pred klopi?

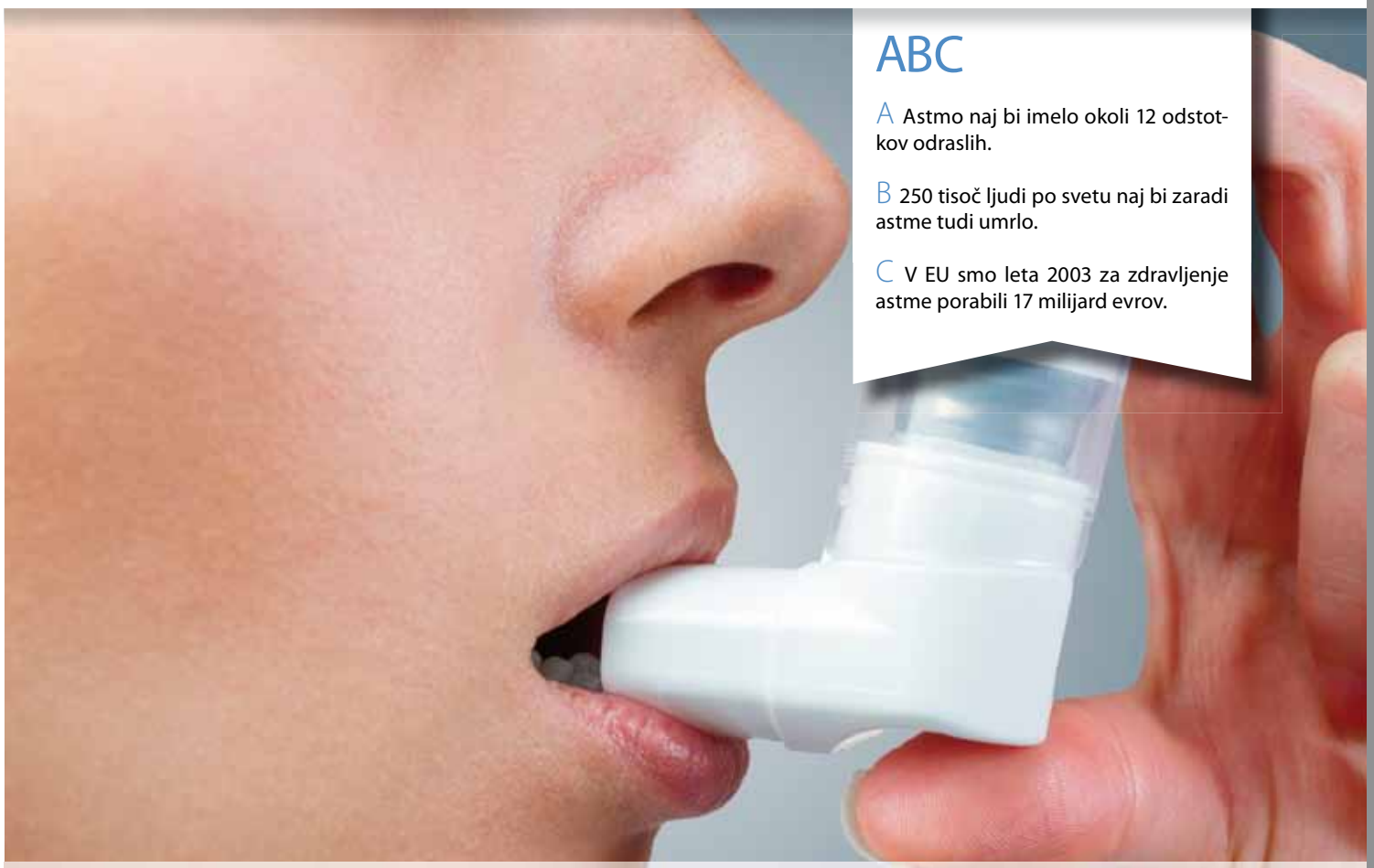
Prišla je pomlad, z njo toplejše vreme in tudi nadloga, ki jo imenujemo klopi. Klopi v našem prostoru prenašajo dve bolezni – klopni meningoencefalitis in lymsko boreliozo. Slednja je pri nas pogostejša, klopni meningoencefalitis pa je nevaren zato, ker je lahko smrten. K sreči poznamo učinkovito cepivo, ki nas varuje pred tem hudim obolenjem. Cepljenje se lahko opravi v ambulantah Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Potrebni so trije odmerki cepiva, po petih letih pa je potrebna revakcinacija.

Pozor, nevarni sončni žarki

Zagorela koža je morda še vedno modna muha, vendar strokovnjaki opozarjajo, da je zdrava koža bela koža. Poškodbe na koži, ki nastanejo zaradi sončenja, so nepopravljive in pospešujejo staranje kože, vodijo v nastanek depigmentiranih lis, nastanek pigmentnih lis (t. i. solarni lentigo), lahko pa vodijo v različne oblike kožnega raka, vključno z najhujšo obliko – malignim melanomom. Sončni žarki so tudi pozno spomladi zelo močni, zato je pomembno, da se ustrezno zaščitite s pokrivali in z oblačili, kremami z zaščitnimi faktorji in se izogibate neposrednemu izpostavljanju soncu med enajsto in šestnajsto uro.

O zdravju zaposlenih se premalo govori

V Ljubljani je bil na začetku aprila peti od sedmih regijskih posvetov v okviru projekta »Vseslovenska kampanja za ozaveščanje delodajalcev za ohranjanje in krepitev zdravja zaposlenih na delovnem mestu«. Posvet je organiziralo Združenje delodajalcev Slovenije, partnerji v projektu pa so še regijske gospodarske zbornice in Sindikat novinarjev Slovenije. Naporen in nepredvidljiv delovni urnik, delo pod pritiskom časa, slabo vodenje delovnih skupin, nenehne grožnje z odpuščanjem in neredni dohodki povzročajo izgorelost, absentizem, stres in prezentizem, česar se večina delodajalcev premalo zaveda. Eden od ciljev projekta je promocija, najširši vidik promocije zdravja na delovnem mestu pa je sestavljen iz petih stebrov vsakega posameznika. Ti stebri so zdravje, delo, družina, hobiji ter socialna mreža prijateljev in znancev. I. D.



ABC

A Astmo naj bi imelo okoli 12 odstotkov odraslih.

B 250 tisoč ljudi po svetu naj bi zaradi astme tudi umrlo.

C V EU smo leta 2003 za zdravljenje astme porabili 17 milijard evrov.

Astma v Sloveniji

Intervju: prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Prvi torek v maju že tradicionalno obeležujemo svetovni dan astme, kronične bolezni dihal. Povzročitelj astme ni znan. Dejavniki tveganja so lahko genetski, prehranski, biološki, prenatalni in perinatalni faktorji. Vsekakor imajo vsaj pri polovici bolnikov z astmo svojo vlogo tudi različni alergeni. Kakšno je stanje v Sloveniji, smo med drugim vprašali prim. mag. Igorja Korena, dr. med., specialista interne medicine in pulmologije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zelo značilni, velikokrat tudi prvi simptomi astme so nočni kašelj ali nočna dušenja, jutranji kašelj ali kratka sapa v tem delu dneva in pa težka sapa ob telesnih obremenitvah in tiščanje v prsih. Koliko Slovencev ima v povprečju astmo?

Glede prevalence astme v Sloveniji ni enotno sprejetih podatkov. Leta 2007 izvedena prevalenčna študija o pojavnosti astme v državi je pokazala, da naj bi za njo bolehalo kar 16 odstotkov odraslih Slovencev. Študija je bila presečna, prospektivna in metodološko dodelana. Kritiki te študije pa visokemu odstotku oporekajo, ker naj bi bili metodološko zajeti tudi bolniki, ki so imeli prehodno bronhialno prevzdraženost brez kliničnih znakov astme. Menijo, da je pravi podatek vsaj za 20 odstotkov nižji. V anketi, ki jo je opravil Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) leta 2014, so ugotovili, da se je tisto leto zaradi astme zdravilo 5 odstotkov odraslih. Po moji oceni pa je ta podatek realno prenizek, ker vanjo verjetno niso zajeli bolnikov z urejeno astmo.

Kako na pojavnost vplivata spol in starost?

Alergijska astma se po navadi začne že v prvih letih po rojstvu, njena pojavnost pa se viša nekako do pubertete, ko potem stagnira ali počasi upada. Za nealergijsko astmo pa je značilno, da se pojavi v odrasli dobi in se pojavnost viša s staranjem. Pomembne razlike med spoloma in pojavnosti astme nismo zaznavali. Znana je astma s hormonskim rinitisom, ki se zaradi spremenjenega hormonskega ravnovesja pojavlja pri nekaterih nosečnicah.

Kako pogosto zbolijo najmlajši?

Leta 2003 so naši pediatri ocenili, da je prevalenca astme pri otrocih 17,3-odstotna. Zbolevanje za astmo se začne že v prvem letu starosti. Tu se zelo prepletajo klinični znaki s piskanjem v pljučih zaradi viroz ali začetne astme. Majhni otroci imajo ozke dihalne poti oziroma bronhije z majhnim premerom. Ko se sluznica teh bronhijev zaradi alergije ali okužbe vname, nabrekne, se bronhiji skoraj zamašijo. Otroci zato težko dihajo, straši in zdravniki slišimo »piskanje« v prsnem košu. Šele po nekaj letih, ko se pljuča razvijejo in postane organizem odpornejši na okužbe, lahko izločimo »piskače« zaradi okužb od tistih, pri katerih se razvija astma. Postavitev

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

»Za nealergijsko astmo so dovzetnejši prebivalci v urbanih okoljih, kjer je zaradi težke industrije in prometa onesnažen zrak. Pa tudi tam, kjer geografska zaprtost, npr. v kotlinah, onemogoča prevetrenje in dovod svežega ter čistega zraka.«

prave diagnoze dodatno ovira in otežuje dejstvo, da je funkcionalna diagnostika pljuč pri otrocih zaradi slabega sodelovanja težja in manj ponovljiva.

Najpogostejši sprožilci ali dejavniki poslabšanja astme so okužbe dihal, običajno virusne, alergeni, izpostavljenost dražilom, kronično vnetje nosu ter obnosnih votlin, zatekanje želodčne kisline nazaj v požiralnik, neprenašanje aspirina in drugih antirevmatikov, opustitev ali opuščanje oziroma pretirano nižanje dnevnega odmerka predpisanih preventivnih zdravil. Alergeni so tisti, ki stanje še posebej poslabšajo. Obstaja več skupin, ki jih morajo bolniki dobro poznati, da se jim lažje izogibajo. Astma je odvisna tudi od mikroklimatskega okolja in od vremenskih pojavov. Potemtakem tudi onesnažen zrak vpliva na pojavnost te bolezni? Obstajajo podatki glede na regije? V kateri je največ bolnikov?

Vsi sprožilci, ki ste jih navedli, pomembno vplivajo na razvoj astme. Premalokrat pa upoštevamo, da ima astmo do 50 odstotkov bolnikov z rinitisom in da celo več kot 80 odstotkov bolnikov z astmo boleha za rinitisom. Glede na izkazano povezanost med zgornjimi in spodnjimi dihali v poteku alergijskega vnetja se je oblikoval pojem »enotne dihalne poti«.

Visok napovednik razvoja astme je obolela nosna sluznica. Nos je preddverje dihal, tam se zrak očisti, segreje in navlaži ter se pripravi na vstop v pljuča. Če je nos zamašen, »filter za pljuča« ne deluje in pojavljajo se obolenja spodnjih dihal, vključno z astmo, bronhitisi in pljučnicami. Alergeni se najprej zagozdijo na nosno sluznico in jo poškodujejo. Najbolj neugodni so alergeni, ki so prisotni čez celo leto, saj neprestano dražijo nosno sluznico, jo zabrazgotinijo in deformirajo. Za nealergijsko astmo so dovzetnejši prebivalci v urbanih okoljih, kjer je zaradi težke industrije in prometa onesnažen zrak. Pa tudi tam, kjer geografska zaprtost, npr. v kotlinah, onemogoča prevetrenje in dovod svežega ter čistega zraka. Za alergijsko astmo pa so dovzetnejši prebivalci v ruralnem okolju, ki so izpostavljeni alergenom, ker živijo in delajo v naravi. V prevalenčni študiji iz leta 2007 je bilo več astme v vzhodni Sloveniji, po podatkih NIJZ-a iz leta 2014 pa minimalno več v zahodnem delu države. Razlike so neznačilne.

Za mnoge bolnike ima astma velik negativni vpliv na vsakdanje življenje. Zelo pomembno je vedenje o samem zdravljenju. Zdravniki izpostavljajo konsistentno in dosledno zdravljenje. V ospredje obravnave je namreč postavljena urejenost astme in ne predpisovanje zdravil. Se stanje v Sloveniji na tem področju izboljšuje?

Vsekakor astma dosmrtno zaznamuje vsakega bolnika zase. Gre za kronično vnetje bronhijev, ki pri večini bolnikov traja desetletja in zahteva trajno zdravljenje. Pred 20 leti se je možnost zdravljenja bistveno izboljšala. Pulmologi po svetu smo takrat sklenili, da je astma posebno kronično vnetje in da jo od takrat poenoteno zdravimo s protivnetnimi zdravili. Spomnim se dežurstev pred 30 leti, ko so astmatiki zaradi poslabšanja stanja kar deževali v urgentne ambulante. Danes takih bolnikov skoraj ne srečaš več. Res pa je, da se nekateri bolniki izogibajo zdravilom in večkrat na lastno pest prekinejo s terapijo. V prevalenčni študiji leta 2007 je bilo neurejenih kar 50 odstotkov bolnikov z astmo. Načeloma pa umrljivost za astmo upada. Na kratko, astmatiki, ki se dovolj zgodaj odločijo za obisk pulmologa in redno in vestno jemljejo predpisano terapijo, so lahko brez težav tako ponoči kot podnevi. Še več, nekateri med njimi dosegajo celo vrhunske športne rezultate.

Kaj vse vključuje primarna preventiva pri astmi?

Pojem primarne preventive pri astmi ni dorečen. Genetski faktorji in okolje, v katerem živimo in delamo, pomembno prispevajo k razvoju astme. Pretirana skrb staršev, da bi bili njihovi otroci (pre)čisti, da ne bi prihajali v stik z vrstniki, ki so »žnudravi«, da ne bi klečali na prašnih poteh in se igrali s frnikolami po umazanem asfaltu, kasneje ob stiku z običajnimi alergeni prispeva k preburni reakciji imunskega sistema in razvoju alergij in astme. Druga skrajnost, npr. nedohranjenost, slaba telesna higiena, vlažna in slabo zračena stanovanja, prenaseljenost, pa slabijo telesno obrambo in sprožajo razvoj astme. Kot vedno v življenju je najbolj smiselna zlata sredina.

Zakaj se po vašem mnenju število bolnikov z astmo še povečuje in to predvsem v razvitem svetu?

Po podatkih GINA naj bi imelo astmo 300 milijonov prebivalcev razvitega sveta, 250 tisoč pa naj bi jih zaradi astme tudi umrlo. V EU smo leta 2003 porabili za zdravljenje astme 17 milijard evrov. To so zelo visoke številke. Vzrok za vztrajno višanje incidence in prevalence astme v svetu in pri nas je kot na dlani: okolje je vedno bolj onesnaženo, zaradi želje po dobičku so delovna mesta vse bolj izpostavljena, pa tudi pretirano »čistunski« slog življenja vpliva na preburen alergijski odziv. Ne nazadnje še vedno ni prenehala epidemija kajenja. Tudi cigaretni dim okvarja sluznico dihal in sproža ter slabša astmo.

Vprašalnik o nadzoru nad astmo (ACT™)

Naslednji vprašalnik lahko ljudem z astmo (starejšim od 12 let) pomaga ugotoviti, kakšen nadzor nad astmo imajo. Prosimo vas, da pri vsakem od petih vprašanj obkrožite ustrezno številko.

Rezultat o stopnji nadzora nad astmo izračunate tako, da seštejete številke, ki ste jih obkrožili pri vsakem od vprašanj. Rezultate preglejte skupaj z zdravnikom ali medicinsko sestro.

Poglejte, kaj pomeni vaš rezultat.

25

Izmerite svoj nadzor nad astmo

Korak 1: Obkrožite številko pri vsakem vprašanju in jo prepišite v kvadratek na desni na koncu vrstice. Prosimo vas, da odgovarjate, kar se da odkrito. To bo pomagalo vam in vašemu zdravniku pri ocenitvi vaše astme.

						TOČKE
Vprašanje 1	Koliko časa vam je v **zadnjih 4-ih tednih** astma onemogočala, da bi v službi, šoli, univerzi ali doma izvajali svoje običajne aktivnosti?	Ves čas 1	Večino časa 2	Nekaj časa 3	Malo časa 4	Nič časa 5	
Vprašanje 2	Kolikokrat ste v **zadnjih 4-ih tednih** imeli kratko sapo?	Več kot enkrat na dan 1	Enkrat na dan 2	3 do 6 krat na teden 3	Enkrat do dvakrat na teden 4	Nikoli 5	
Vprašanje 3	Kolikokrat v **zadnjih 4-ih tednih** so vas ponoči ali zgodaj zjutraj zbudili simptomi astme (piskanje, kašelj, dušenje, stiskanje ali bolečina v prsih)?	4 ali več noči na teden 1	2 do 3 noči na teden 2	Enkrat na teden 3	Enkrat ali dvakrat 4	Nikoli 5	
Vprašanje 4	Kolikokrat ste v **zadnjih 4-ih tednih** uporabili olajševalec v pršilu ali inhalaciji (kot so Ventolin® in Berodual®)?	3 krat ali večkrat na dan 1	1 ali 2 krat na dan 2	2 ali 3 krat na teden 3	Enkrat na teden ali manj 4	Nikoli 5	
Vprašanje 5	Kako bi ocenili vaš nadzor nad astmo v **zadnjih 4-ih tednih**?	Sploh nisem imel nadzora 1	Slab nadzor 2	Dokaj dober nadzor 3	Dober nadzor 4	Popoln nadzor 5	

Korak 2: Seštejte točke v rumenih kvadratkih.
Korak 3: Poglejte, kaj pomeni vaš rezultat.

SKUPEN REZULTAT

Rezultat: 25 točk - Čestitamo!

V zadnjih 4-ih tednih ste imeli **POPOLN NADZOR** nad astmo. Niste imeli simptomov in astma vas ni omejevala. Če se stanje spremeni, obiščite svojega zdravnika ali medicinsko sestro.

Rezultat: 20 do 24 točk - Dobro vam gre

V zadnjih 4-ih tednih ste imeli **DOBER NADZOR** nad astmo ne pa **POPOLN**. Vaš zdravnik ali medicinska sestra vam morda lahko pomagata doseči **POPOLN NADZOR**.

Rezultat: manj kot 20 točk - Ne gre vam dobro

V zadnjih 4-ih tednih **NISTE IMELI NADZORA** nad astmo. Vaš zdravnik ali medicinska sestra vam lahko pomagata z nasveti, ki vam bodo pomagali izboljšati nadzor nad astmo.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Različni tipi astme in novosti v zdravljenju

Prof. dr. Ema Mušič, dr. med., spec.

Astma ni nikoli enaka – od osebe do osebe se pojavljajo različne oblike oviranega dihanja, kašlja, nastajanja bronhialne sluzi. Razlog za pojav teh simptomov je vnetje v bronhialni sluznici, največkrat v najmanjših perifernih bronhih (sapnicah). Da bi čim bolj poenotili diagnostiko in zdravljenje, smo oblikovali posamezne fenotipe astme, ki omogočajo zgodnejšo diagnozo in primerno sodobno terapijo. Največ neustreznih obravnav je pri fenotipu astme, ki se kaže le kot kronični kašelj, navzoč pretežno ponoči in zjutraj in pojenja po terapiji takega tipa astme. Torej astma ni vselej bolezen z dušenjem, piskanjem v prsih, čeprav je vnetni problem v sluznici sapnic.

Za raznolikimi tipi astme danes po svetu boleha več kot 300 milijonov ljudi, v Sloveniji okrog 10 odstotkov odraslih. Čeprav so danes na razpolago učinkovita protivnetna in olajševalna zdravila, še vedno pri skoraj polovici bolnikov opažamo, da imajo neurejeno astmo s prisotnimi motnjami v dihalih, pri dobri tretjini bolnikov je astma le delno urejena in samo pri 20 odstotkov bolnikov je dobro urejena (to pomeni, da oseba nima težav, nima simptomov astme, ne uporablja pršilnikov po potrebi – torej je brez aktivne astme). Cilj vsakega pulmologa je uvrstiti bolnika z odkrito astmo med srečneže z urejeno astmo. To je danes možno ob poznavanju fenotipskih različic astme, ob poučevanju o astmi in delovanju zdravil ter še posebej ob pravilni izbiri in pravilni uporabi zdravil iz vdihovalnikov – večina teh zdravil je ravno v pripravkih za vdihovanje. Slednje izbere pulmolog glede na fenotip astme in glede na osebnostno strukturo astmatika ter o izboru informira osebnega zdravnika, s katerim nato skupaj pomagata bolniku, da bi še naprej imel urejeno astmo.

Fenotipi astme

Najpogostejša je alergijska astma, ki nastane zaradi alergije takojšnega tipa na neki alergen okolja ob dani dedni podlagi.

Pri tretjini astmatikov pa take alergije ne odkrijejo – ti imajo torej nealergijsko astmo. Nekateri imajo še sinusitis, polipe v nosu, ne prenašajo aspirina in protivnetnih antirevmatičnih zdravil. Ti dve astmi se lahko tudi kombinirata.

Posebni fenotipi astme so še poklicna astma (nastane zaradi vzroka v poklicnem delu), astma pri telesnem naporu ali športu, varianta astme samo s kašljem, astma pri prekomerno hranjeni osebi, astma z začetkom po menopavzi. Pogosta je tudi občasna astma (aktivira se praviloma po virusni prehladni bolezni dihal, brez prehlada pa astme ni). Posebno huda oblika astme ima pogosta poslabšanja ali pa stalno intenzivno aktivnost kljub izbrani terapiji, kot so najnovejša protivnetna in protialergijska biološka zdravila, ki jih mora odobriti posebni konzilij zdravnikov.

Novosti v zdravljenju

Mednarodna in slovenska priporočila zdravljenja astme narekujejo izbor terapije glede na tip astme in zlasti glede na intenzivnost in pogostnost težav. Tri četrtine bolnikov imaj lažjo obliko astme z občasnim pojavom težav, npr. dvakrat tedensko, ali pa lažje težave skoraj vsak dan, ponoči pa nimajo simptomov. Pri srednje težki stopnji astme se simptomi pojavljajo podnevi pogosteje, prisotni so tudi ponoči. Pri najtežji stopnji so težave prisotne stalno, tako podnevi kot ponoči. Klinično pa težavnostno razdelimo še na podskupine, tako da pulmolog terapijo izbira za pet težavnostnih stopenj. Kot smo že omenili, s spremljanjem bolnika stremimo k temu, da bi dosegli stanje brez simptomov – torej bolnika brez težav ponoči in podnevi, brez ovire dihanja, z normalno delovno ali športno zmogljivostjo, z normalnimi vrednostmi v testih pljučne funkcije. Uspeh in pravilnost izbrane terapije preverjamo tudi z vprašalnikom ACT (*Asthma Control Test*), ki s petimi preprostimi vprašanji prikaže stanje astme pri določenemu bolniku. Vsebina vprašanj je v zvezi s sposobnostjo za dnevne aktivnosti, pogostnostjo kratke sape, zbujanjem zaradi kašlja ali motenega dihanja, rabo olajševalnega zdravila (npr. ventolina), bolnikovo oceno urejenosti/neurejenosti astme.

Pri izboru zdravil in tipu vdihovalnikov moramo upoštevati zlasti funkcionalno stanje v malih dihalnih poteh – bronhiolih, ki imajo premer 2 mm ali manj. Izbiramo vdihovalnike, ki omogočajo dostop zdravila vanje, torej tja, kjer je aktualno dogajanje astme. Pri tem sta pomembna tudi demonstracija (torej, kako pravilno vdihniti zdravilo – če se le da, samo dvakrat ali celo samo enkrat dnevno, da ne pride do izpuščanja odmerka zdravila) in izbor zdravilne učinkovine. Le-ta danes najpogosteje vsebuje kombinacijo protivnetnega inhalacijskega glukokortikoida in dolgodelujočega simpatikomimetičnega olajševalca. Kmalu pa bo na voljo tudi kombinacija z večjim odmerkom protivnetnega inhalacijskega kortikosteroida, ki bodo prispela tudi v najmanjše sapnice. Kombinacijam teh zdravil pri težjih stopnjah astme danes dodajamo še olajševalce iz skupine antiholinergikov. Če takšen izbor ne izboljša astme, predlagamo vključitev v terapijo z biološkim zdravilom v injekcijah – ravno zdaj na trg prihaja novo tovrstno zdravilo, ki učinkuje proti izdelkom aktiviranih celic v astmatičnem vnetju sluznice (IL-5). Alergijsko komponento vzrokov astme danes preizkušeno umirimo tudi s specifično imunoterapijo (SIT) proti kritičnemu alergenu. Napovedujejo pa spet nova zdravila, pri katerih imajo aktivno vlogo tudi receptorji za okus na epitelnih celicah, gladkih mišicah, limfocitih in makrofagih v dihalnih poteh.

Predpogoj uspešne terapije astme je opustitev kajenja, kajti kajenje je dodaten povzročitelj bronhialnega vnetja.

Mnogo novega in preverjeno uspešnega imamo na razpolago, le pravilno moramo izbirati in demonstrirati uporabo sodobnih vdihovalnikov ter se več pogovarjati z bolniki in drugimi zdravniki v ekipi. Po poročanjih vse preveč bolnikov t. i. pumpic še vedno ne uporablja pravilno, zaradi česar se zdravilna učinkovina ne izrabi za predpisani namen. Del rešitve se gotovo skriva tudi v tem, da izberemo najpreprostejši vdihovalnik z najbolj učinkovitimi in varnimi zdravili, ki bodo prispela tudi v najmanjše sapnice.

Svež okus vode iz vaše pipe, zahvaljujoč mineralu magneziju

Kako deluje vodni filter BWT?
Zelo preprosto. Postavite vrč pod pipo in natočite vodo. Voda steče skozi filter in je takoj pripravljena za uživanje oziroma za uporabo.

Kaj prefiltrira vodni filter BWT?
Voda v Sloveniji je precej trda in klorirana. Vodni filter BWT odstrani nezaželene motilce okusa vode, kot sta klor in vodni kamen, ter ostale primesi (težke kovine, pesek itd.).

V čem se vodni filter BWT razlikuje od ostalih filtrov?
Vodni filter BWT odlikuje mineral magnezij. V zameno s kalcijem iz celotne trdote vode filter BWT dodaja Mg2+ v vodo. Rezultat je izjemno okusna voda, ki je idealna za pripravo čaja, kave in vsakodnevno pitje. Vodni filter BWT filtrira vodo iz pipe in jo hkrati mineralizira z dragocenim mineralom magnezijem. Zahvaljujoč magneziju voda ohrani svojo vrednost pH, okus pa je izrazito svež in naraven. Mineral magnezij je prenašalec okusa.

Zakaj je pomemben mineral magnezij?
Magnezij je postal pomanjkljiv mineral v naši prehranjevalni verigi, kar je posledica hitrega prehranjevanja. Priporočljiva dnevna količina je 300 mg. Z zaužitjem dveh litrov filtrirane vode, kar je priporočljiva dnevna količina, pokrijete 20 odstotkov dnevnih potreb po magneziju. Zadostna količina magnezija v telesu ima blagodejen učinek na našo telesno in duševno zmogljivost. Če nam magnezija primanjkuje, smo hitro utrujeni, napeti in razdražljivi.

V čem je prednost vodnega filtra BWT?
Svežo in okusno vodo iz svoje pipe imate ves čas na voljo. Vode vam ni treba kupovati in prenašati težkih plastenk. Pa tudi cenovno je v primerjavi z ustekleničeno vodo filtrirana voda precej cenejša.

Koliko litrov prefiltrira vodni filter BWT?
To je odvisno predvsem od trdote vode. V povprečju pa ima vodni filter BWT kapaciteto za štiri tedne oziroma za 120 litrov vode.

Kako vem, kdaj moram zamenjati filter?
Enostavno in brez skrbi. Vsi vrči BWT imajo elektronski indikator, ki nas samodejno opozori, da je treba filter zamenjati.

Kje lahko kupim vodne filtre BWT?
Vodni filtri BWT so na voljo v vseh večjih trgovskih centrih (Mercator, Interspar, Merkur).

Ali lahko vodne filtre BWT naročim tudi preko spleta?
Da, imamo svojo spletno trgovino, www.bwt-filter.si, kjer lahko kupite vrče BWT in vodne filtre BWT. Naj dodam, da je poštnina pri vseh naših paketih BREZPLAČNA.

For You and Planet Blue. BWT BEST WATER TECHNOLOGY

Kontakt:
Sladjana Kopren Bizjak

Molan d.o.o
Ul. MDB 10
8273 Leskovec pri Krškem

M: +386(0)40 202 102
T: +386(0)7 49 05 171

@: info@bwt-filter.si
w: www.bwt-filter.si

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Bolniki pogosto ne zaznajo simptomov alergije, saj so ti blagi oziroma jih pripišejo prehladu in virusnim obolenjem.

B Alergijske reakcije se pojavijo redno ob istem času, medtem ko prehlad časovno ni opredeljen.

C Velikokrat prezremo srbečico in otekanje v predelu ust ob zaužitju surovega sadja in zelenjave, ki se pojavita v primeru preobčutljivosti na določeno vrsto živila.

Premalo smo pozorni na srbež v ustih

Intervju: prof. dr. Mitja Košnik, dr. med.

Solzenje oči, kihanje, smrkavost ... so le nekateri simptomi, pri katerih hitro lahko postanemo pozorni na prve znake alergije, velikokrat pa jih tudi prezremo kot prve znake prehlada. Kaj pa nekateri znaki, ki jih ne povezujemo z alergijami? Ste vedeli, da se simptomi alergij, sicer redko, kažejo tudi s težavami v trebuhu in z napenjanjem? Na katere simptome pa moramo biti še posebej pozorni pri otrocih? In kako hitro lahko prehlad zamenjamo za najpogostejšo alergijsko bolezen?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ljudje smo premalo pozorni na srbež v ustih

»Kadar so prisotne alergijske bolezni blage, bolniki pogosto ne zaznajo simptomov oziroma jih pripišejo prehladom. Najpogostejša alergijska bolezen je alergijski rinitis. Pri blagem rinitisu zaradi pršice je nos trajno slabše prehoden, zato bolniki pogosto smrčijo, imajo glavobole, so neprespani,« razlaga prof. dr. Mitja Košnik, dr. med., z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Eden izmed simptomov alergije na hrano, ki jih sicer spregledamo, je napenjanje v trebuhu, vendar pa je prav alergija po mnenju dr. Košnika eden izmed najredkejših razlogov za bolečine v trebuhu, napenjanje in diarejo. Za alergijo na hrano je značilno, da težave povzroča eno samo, skupina sorodnih ali zelo majhno število živil. Predvsem pri odraslih je izjemno redko, da bi se težave kazale zgolj v trebuhu, kljub temu pa naj bodo predstavnice nežnejšega spola pozorne na sistemsko reakcijo, ki se kaže v krčenju maternice in je eden izmed redkih znakov alergije na določeno vrsto hrane. Preobčutljivost na vrsto živila se največkrat izrazi s srbežem v ustih med samim uživanjem hrane. »Zanimivo je, da bolniki pogosto opazijo, da jih ob uživanju na primer sadja, srbi v ustih, ampak o tem redko povedo zdravniku,« pove član raziskovalnega sveta klinike Golnik.

Alergija je časovno določena

Določeni bolniki nekaj minut po zaužitju hrane, na katero so alergični, kot so na primer morski sadeži, pričnejo bruhati, dobijo drisko in se počutijo izrazito slabotni. Kadar je alergija na hrano razlog kroničnih prebavnih težav, strokovnjaki s pomočjo biopsije sluznice prebavil ugotovijo značilne spremembe alergijskega vnetja. Te težave so pogostejše pri majhnih otrocih, pri odraslih pa alergijskega vnetja prebavil skorajda ne poznamo. Zelo pogost simptom alergije na hrano je tudi anafilaksija, pri kateri se poleg težav v trebuhu pokažejo tudi srbež kože in izpuščaji. Ta v redkih primerih lahko privede tudi do hudega spazma žil, ki prehranjujejo srčno mišico, in s tem povzroči srčno kap. Simptomi alergijskih bolezni so sicer po besedah dr. Košnika izredno preprosti za prepoznavanje, vendar jih veliko ljudi zamenja s prvimi znaki prehlada ali virusnega obolenja. V nasprotju s slednjim se alergijske reakcije pojavijo redno ob istem času, medtem ko prehlad časovno ni opredeljen. Virusna obolenja spremljajo dodatni simptomi, kot je vročina, v primeru

alergijskih reakcij pa teh simptomov ni. Ob pojavu težav se zato najprej obrnimo na splošnega zdravnika, ki bo po potrebi v primer vpletel tudi specialista s primernega področja, kasneje pa tudi alergologa.

Posebno pozornost posvetimo otrokom

»Pri atopijskih boleznih, kot je alergija na hrano in na inhalacijske alergene, so simptomi in znaki alergijskih bolezni pri otroku raznoliki in se lahko tudi spreminjajo. Dojenčki pogosteje pokažejo alergijo na hrano z reakcijo kože, kot je pojav atopijskega dermatitisa (AD), in/ali s prebavnimi težavami,« razloži asist. Tina Vesel, dr. med., specialistka pediatrije, s Službe za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo na Pediatrični kliniki v UKC Ljubljana. Atopijski dermatitis lahko spremljajo takojšnja reakcija na hrano, koprivnica ali celo anafilaksija. Po šestih urah ali celo dveh dneh se lahko pojavi tudi poslabšanje AD, zaradi zakasnelega nastanka pordele, srbeče in suhe kože pa starši težje posumijo, katera hrana je povzročila poslabšanje. Pomembno je, da starši ne spregledajo težje alergijske sistemske reakcije, anafilaksije, ki jo poleg običajne koprivnice spremljajo še sprememba obnašanja otroka (miren ali vznemirjen), kašelj, hripavost, občutek ali videz oteženega dihanja, slabost, bruhanje, driska, glavobol, vrtoglavica, izguba zavesti ... Pri pojavu anafilaksije namreč šteje vsaka minuta, zato mora biti zdravljenje takojšnje. Pokličemo 112 in otroka namestimo v pravilen položaj (leže z dvignjenimi nogami; če bruha, ga obrnemo na bok; če težko diha, pa lažje sedi), otrok pa mora v čim krajšem času prejeti adrenalin v mišico, temu sledi opazovanje v bolnišnici.

Otroci ne znajo razložiti, kaj se dogaja

Kri na blatu, pogostejše polivanje, pojav bruhanja, driske, trebušnih kolik ali/in stagniranje telesne teže so le nekateri izmed znakov, ki kažejo na prebavne težave, ki se lahko pojavijo zaradi alergije dojenčka na hrano. »Lahko se zgodi tudi, da je dojenčka z alergijo na hrano težavno nahraniti, saj zavrača različno hrano, ne le tiste, na katero je dejansko alergičen,« razlaga sogovornica. Tako kot pri odraslih lahko tudi pri najmlajših hitro spregledamo obliko alergije na hrano, imenovano oralni alergijski sindrom (OAS), kjer ob zaužitju nekaterega surovega sadja, zelenjave, drevesnih oreščkov ali stročnic otroka začneta motiti srbečica in otekanje v predelu ust. Posebej mlajši otroci tega ne morajo razložiti, zato hrano le izločijo in zavračajo, starši pa nato prehitro presodijo, da otrok te vrstne hrane ni vajen. Resna oblika alergije pri otrocih je tudi tako imenovan eozinofilni ezofagitis, kjer zaradi nastajajoče zožitve požiralnika pride do oteženega požiranja hrane. Otrok v tem primeru hrano dolgo žveči in se jo trudi poplakniti z večjimi količinami tekočine ali pa se mu hrana celo zagozdi v požiralniku.

Alergija na zdravila lahko posnema številne bolezni

»Najpogostejšo alergijsko bolezen otroka, alergijski rinitis, velikokrat starši prepoznajo pri otroku, npr. če otroka ob igri zunaj srbijo oči, začne kihati, smrkati – v tem primeru velikokrat potrdimo alergijo na pelode. Manj prepoznan pa se zdi npr. celoletni rinitis, katerega vzrok je npr. pršica hišnega prahu – v tem primeru se marsikateri starš kar navadi, da ima otrok neprestano odprta usta zaradi slabo prehodnega nosu ali pa pogostost prehladov oziroma nenehen prehlad pripisujejo okužbam,« razlaga Tina Vesel, dr. med. Po njenih besedah je tudi alergija na zdravila pri otrocih pogosto videti kot koprivnica ali makulopapulozni izpuščaj, vendar pa moramo biti pozorni tudi na manj običajne znake, kot so vročina, slabo počutje, bolečine, bruhanje, nenavadni izpuščaji, vnetje oči in prizadetost različnih organskih sistemov. Alergija na zdravila lahko posnema številne različne bolezni, zato je pomembno, da se v primeru slabšega oziroma nepričakovano boljšega počutja ob uvedbi antibiotikov zglasimo pri izbranem pediatru, ki bo otroka pregledal in presodil o njegovem zdravju. Sogovornica ob tem opozarja, da se moramo naučiti prepoznavati alergijske reakcije pri otrocih in jih obvladovati, o tem pa smo dolžni podučiti tudi samega otroka, vzgojitelje, stare starše … Več informacij na to temo je sicer dostopnih tudi na spletni strani Društva za pomoč otrokom z alergijskimi boleznimi.

V spomladanskem in poletnem času se najpogosteje pojavijo težave zaradi alergije za cvetni prah. Značilni simptomi so kihanje, smrkanje in pekoče oči. Skoraj polovica bolnikov pa čuti tudi srbež v ustih, če uživajo sveže koščičasto sadje, arašide ali oreške. Nekateri kihajo, kadar lupijo krompir ali so izpostavljeni prahu moke, ali jih srbijo roke, če režejo paradižnik. Drugi najpogostejši problem je alergija na pike žuželk, ki se izrazi v velikih srbečih oteklinah na mestih ugrizov žuželk, na primer komarjev, čebel, mušic.

»Kadar so prisotne alergijske bolezni blage, bolniki pogosto ne zaznajo simptomov oziroma jih pripišejo prehladom. Najpogostejša alergijska bolezen je alergijski rinitis. Pri blagem rinitisu zaradi pršice je nos trajno slabše prehoden, zato bolniki pogosto smrčijo, imajo glavobole, so neprespani.«

adrialab®
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 / 436 00 23
od pon. do pet.: 7:30 - 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
Tel.: 03 / 492 31 10
od pon. do pet.: 7:30 - 14:30
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave
www.adrialab.si

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Srčno-žilne bolezni so pri sladkornih bolnikih tri- do petkrat pogostejše.

B Nova raziskava prinaša pozitivne obete za sladkorne bolnike.

C V luči novih dognanj na boljšem predvsem bolniki s srčno-žilno ogroženostjo.

Srčno-žilni zapleti pri diabetikih

Sladkorna bolezen tipa 2 je pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, sladkorna in srčno-žilne bolezni pa skupaj povečujeta tveganje za smrt. Na področju zdravljenja sladkorne bolezni so v zadnjem obdobju opravili študije, ki naj bi pokazale, da empagliflozin (zaviralec SGLT2) ob standardni terapiji za sladkorno bolezen zmanjšuje tveganje za srčno-žilno smrt in smrt iz katerega koli razloga. Podrobnosti pojasnjuje Maja Navodnik Preložnik, dr. med., specialistka interne medicine, vodja Odseka za diabetes in endokrinologijo v Splošni bolnišnici Celje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Katere srčno-žilne bolezni lahko nastanejo v povezavi s sladkorno boleznijo in zakaj pravzaprav prihaja do srčno-žilnih zapletov pri diabetikih?

Sladkorna bolezen ni le stanje s povišano vrednostjo sladkorja v krvi, ampak bolezenski proces, ki se začne praktično že pred odkritjem oziroma potrditvijo sladkorne bolezni. Že pri zdravih osebah vemo, da se kmalu po 18. letu starosti začne proces staranja naših žil – poapnenje, ki ga imenujemo ateroskleroza. Na ta proces staranja vplivajo številni dejavniki, zelo pomembni so kajenje, motena presnova maščob, povišan krvni tlak in genetska predispozicija. Pri sladkornih bolnikih igra pomembno vlogo v tem procesu inzulinska rezistenca in pospešena tvorba prostih maščobnih kislin iz trebušnega maščevja, kakor tudi povišana vrednost sladkorja v krvi, ki je vzrok za nastanek prostih radikalov. Ti predstavljajo oksidativni stres in sprožijo vnetne procese na žilni steni, ki vodijo v izgubo elastičnosti, moteno prepustnost kapilar, oksidirajo pa tudi nevarni holesterol. Povečano je tudi tveganje za trombotične dogodke, ki lahko pripeljejo do zapore žil in kot končni zaplet do možganske kapi, srčnega infarkta ali bolezni perifernih žil okončin, ki lahko pripeljejo do amputacije. Če gre za prizadetost le majhnih žil, govorimo o mikroangiopatiji. Ta okvara je dejansko vzrok za pojav nekaterih zapletov, kot so prizadetost oči, ledvic ali živčevja. Če gre za prizadetost velikih žil, govorimo o srčno-žilnih boleznih v ožjem pomenu.

S kliničnega vidika so srčno-žilni izidi zelo pomembni v obravnavi bolnikov s sladkorno boleznijo, saj jih 80 odstotkov razvije ali potencialno umre zaradi srčno-žilne bolezni. Tudi zato se diabetologi znotraj celovitega pristopa obravnave diabetesa zelo posvečajo spremljanju tveganih dejavnikov, kot so vrednosti telesne teže, lipidov in krvnega tlaka. Kako pravzaprav trenutno poteka zdravljenje in kako uspešno ga izvajamo v Sloveniji?

Res je, sladkorni bolniki so veliko bolj ogroženi, srčno-žilne bolezni so tri- do petkrat pogostejše. Po podatkih iz odmevne študije Digami, objavljene že leta 2000, ima bolnik, ki je enkrat že utrpel miokardni infarkt, enako verjetnost za ponovni dogodek kot bolnik, ki ima le sladkorno bolezen in še ni imel koronarnega dogodka. Najbolj so ogroženi bolniki z že pridruženo boleznijo ledvic, ki se pojavlja pri skoraj 40 odstotkih sladkornih bolnikov.

Že v letu 1998 je bila objavljena velika angleška raziskava, ki je prvič pokazala, da ima urejenost glikemije (nivoja krvnega sladkorja) pomemben vpliv na zmanjšanje vseh poznih zapletov, predvsem mikrovaskularnih. Istočasno pa je pokazala, da je za razvoj slednjih še bolj kot urejenost sladkorne bolezni pomembna urejenost krvnega tlaka.

V letu 2005 smo med slovenskimi diabetologi opravili veliko epidemiološko anketo, na podlagi katere smo ugotovili, da naši bolniki še vedno ne dosegajo ciljnih vrednosti urejenosti, niti sladkorne bolezni niti drugih dejavnikov tveganja. V letu 2007 so nastale prve smernice za obravnavo sladkornih bolnikov, v katerih so priporočila za zdravljenje in odkrivanje osnovne bolezni kot tudi dejavnikov tveganja in poznih zapletov. Stroka je skupaj z ostalimi akterji oblikovala Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020, ki se zdaj izvaja. Pomembno vlogo pri tem ima primarna raven predvsem preko programa referenčnih ambulant.

Najbrž poznate študijo EMPA-REG OUTCOME, ki je pokazala, da lahko empagliflozin srčno-žilno umrljivost občutno zmanjša. Ob tem izpostavlja še spodbuden podatek o znižanju stopnje hospitalizacij zaradi popuščanja srca. Doslej naj še nobeno zdravilo ne bi pokazalo tako pomembne koristi pri srčno-žilnih izidih. Kakšno je vaše mnenje glede izsledkov?

EMPA-REG je prva raziskava za kateri koli antidiabetik, ki je pokazala celo statistično pomemben pozitiven vpliv na zmanjšanje smrti zaradi srčno-žilnih bolezni, in sicer za 38 odstotkov, oziroma na zmanjšanje katere koli smrti, pomembno pa se je zmanjšalo število hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja že v prvih tednih po začetku zdravljenja. Pomemben je podatek, da so bili v raziskavo, v kateri je sodelovalo okrog 7000 bolnikov, vključeni izjemno bolni in ogroženi, vsi so imeli še vsaj en srčno-žilni dogodek v preteklosti, 10 odstotkov od vseh se je zdravilo zaradi srčnega popuščanja, 26 odstotkov jih je imelo napredovalo ledvično bolezen. Povprečno so bili stari okrog 65 let, za srčnimi boleznimi so se zdravili povprečno 10 let, itd. Glede teh rezultatov smo bili vsi prijetno presenečeni, tudi rezultati podanaliz, narejenih pri ljudeh z že napredovalo ledvično boleznijo, so zelo obetavni. Vse podanalize še niti niso bile objavljene in se jih že veselimo.

»Sladkorna bolezen ni le stanje s povišano vrednostjo sladkorja v krvi, ampak bolezenski proces, ki se začne praktično že pred odkritjem oziroma potrditvijo sladkorne bolezni.«

Zdravilo zmanjša srčno-žilno tveganje. Strokovnjaki pravijo, da je najverjetnejša razlaga, da imajo zdravila, ki so jih testirali, takšne učinke prav zaradi diuretičnega učinka. Nam lahko to nekoliko pojasnite?

Zdravilo deluje tako, da inhibira Glu-Na kotransporter, protein, ki je pomemben za resorpcijo glukoze v ledvičnem tubulu. Zaradi te blokade se glukoza izloči z urinom, z njo pa tudi natrij. To ima diuretični učinek, zato ob zdravljenju s tem zdravilom bolniki pogosteje urinirajo. Zaradi izločanja natrija to vpliva na nižji krvni tlak. Vplivajo tudi na znižanje tako imenovane hiperfiltracije v ledvičnih telescih in s tem znižujejo pritisk v ledvičnih telescih in barotravmo, ki nastane. To naj bi bil glavni mehanizem pri ohranjanju ledvične funkcije. Verjetno ima tudi vpliv preko drugega proteina – natriuretičnega peptida, ki ima pomembno vlogo pri srčnem popuščanju. In ne nazadnje zaradi izgube glukoze z urinom bolniki izgubljajo kalorije in s tem kilograme. Znan pa je ugoden vpliv tako telesne teže kot znižanja krvnega tlaka na srčno-žilne bolezni. Morda pa so vključeni še drugi mehanizmi, ki jih še ne poznamo.

Katere skupine bolnikov so tiste, ki bodo po vašem mnenju imele največjo korist zaradi zdravljenja z inhibitorji SGLT2?

Ker gre za varno zdravilo, ki z izjemo pogostejših genitalnih okužb ne povzroča pomembnejših stranskih učinkov oziroma v primerjavi z nekaterimi drugimi vrstami zdravil povzroča tudi manj hipoglikemij, bi imela korist zaradi tega zdravljenja velika večina diabetikov, v fazi študij tudi sladkorni bolniki tip 1, za katere zdravilo sicer še ni registrirano. V luči novih dognanj pa se ponuja zdravilo kot obetavno prav pri najbolj ogroženi populaciji bolnikov – predvsem bolnikih s srčno-žilno ogroženostjo. Seveda pa ni primerno za ljudi, ki so nagnjeni k dehidraciji. Pri nas ZZZS (in tudi zavodi v tujini) žal še vedno omejuje predpisovanje tega zdravila, predvsem zaradi njegove cene.

Z novo terapijo se v zdravljenje diabetesa vključujejo tako kardiologi kot tudi nefrologi. Kako terapija spreminja celotno obravnavo diabetesa v prihodnje? Se bo spremenil način razmišljanja o zdravljenju in samo zdravljenje bolnikov?

To bo pokazal čas. V teku so še študije, ki se bodo zaključile v naslednjih letih. Prepričana sem, da se bodo v prihodnje v svetovnem merilu izoblikovale nove smernice oz. priporočila za zdravljenje predvsem pri rizičnih skupinah, pri oblikovanju teh bodo vključeni tudi kardiologi in nefrologi.

All inclusive!
Vključeno servisiranje prvih 6 let!
AUTODELTA
Dunajska 122
Tel: 01 32 01 200
www.autodelta.si

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Najpogosteje zbolevajo starejši od 65 let.

B Standardno zdravljenje pri bolnikih je kombinacija citostatikov z monoklonskimi protitelesi.

C V zadnjih dveh letih smo priča pomembnim novostim na področju zdravljenja.

Kronična limfocitna levkemija

Intervju: prim. Nataša Fikfak, dr. med.

Kronična limfocitna levkemija je najpogostejša vrsta, saj predstavlja četrtino vseh levkemij. Pri približno tretjini bolnikov zdravljenje nikoli ni potrebno, ker bolezen ne povzroča težav in tudi ne napreduje. Pri približno tretjini bolnikov bolezen postopno napreduje skozi leta ali celo desetletja. Podrobnosti nam je pojasnila prim. Nataša Fikfak, dr. med., spec. int. med. in hemat.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kdaj govorimo o kronični limfocitni levkemiji? Kateri so najpogostejši znaki bolezni?

Kronična limfocitna levkemija (KLL) je najpogostejša levkemija pri odraslih ljudeh. Kot že samo ime pove, je to krvna bolezen, za katero je značilno povečano število belih krvničk v krvni sliki, natančneje, povečano je število zrelih malih limfocitov, to so bele krvničke, ki so po svoji vlogi sicer normalno prisotne v krvni sliki in so odgovorne za imunski odgovor, torej zaščito pred vdorom škodljivih snovi v naše telo. O levkemiji pa govorimo takrat, ko je to povečano število neodvisno od zunanjih vplivov oziroma ni povezano z normalnim odzivom telesa na neki škodljiv dejavnik, ampak se poveča število celic iz neke spremenjene materinske celice, ki je v svojem dozorevanju izgubila nadzor. To je značilnost rakavih celic. KLL zato sodi med rakaste bolezni, natančneje med limfoproliferativne bolezni.

Kakšna je incidenca in kakšna je statistika glede na spol in starost?

Najpogosteje zbolevajo starejši od 65 let, vrh zbolevnosti je okrog 70. leta starosti, pri moških je nekoliko pogostejša kot pri ženskah. Natančnih podatkov o obolevnosti v Sloveniji nimamo, a glede na število novoodkritih bolnikov bi lahko rekli, da gre za 20 novih bolnikov na 100.000 prebivalcev letno.

V uvodu smo že izpostavili, da tretjina bolnikov ne potrebuje zdravljenja, kdaj pa je to vendarle potrebno? Kateri so tisti znaki, ki kažejo na to?

Bolezen je velikokrat odkrita po naključju, ob preiskavi krvne slike, saj večina bolnikov nima nobenih težav. V popolni sliki pa se pojavijo znaki slabokrvnosti, kot so utrujenost, bledica kože in sluznic, zmanjšana zmogljivost za napore, zadihanost, znaki popuščanja srca, težave z dihanjem in prebavne težave. Prvi znaki bolezni so lahko podkožne krvavitve in krvavitve iz sluznic (ob umivanju zob) v primeru zmanjšanega števila krvnih ploščic, odgovornih za strjevanje krvi. Povečana je pogostnost okužb, odpornost je zmanjšana. Bolniki sami redko opazijo povečanje bezgavk, kar je ključni razpoznavni znak bolezni: povečane, neboleče otekline na vratu, v pazduhah in dimljah. Povečana jetra in vranica so običajno vzrok za občutek napetosti v trebuhu in prebavne težave. O B-simptomih govorimo takrat, ko bolnik nenamerno shujša za 10 odstotkov telesne teže v treh mesecih, se prekomerno znoji, predvsem ponoči v predelu trupa, in ima čez dan stalno nekoliko zvišano telesno temperaturo. Ob sumu na KLL bolnika napotimo na dodatne preiskave k specialistu hematologu. Poleg natančnega izpraševanja o bolnikovih težavah opravimo celovit pregled, ki ga podpremo s slikovnimi preiskavami, tj. rentgensko slikanje prsnih organov in ultrazvočni pregled trebušnih organov ali računalniška tomografija obeh sistemov, opravimo krvne preiskave in pregled kostnega mozga, tako osnovni mikroskopski pregled kot tudi določitev molekularno genetskih nepravilnosti, ki so v začetku oz. ob ugotovitvi bolezni le informativne vrednosti, saj se na podlagi izsledkov teh preiskav ne odločimo o načinu zdravljenja.

Kako poteka zdravljenje? Je odvisno od starosti in telesnega stanja bolnika?

Zdravljenje je stopenjsko, priporočila so zapisana v nacionalnih smernicah in mednarodnih priporočilih. Ob tem pa je na prvem mestu skrb za bolnika, tako da izbrano zdravljenje ne pomeni dodatne obo-

levnosti in težav, ki jih sicer bolnik ne bi imel. Nujno je treba upoštevati bolnikovo telesno zmogljivost. Starost bolnika ni glavni in edini razlog za izbor zdravljenja, so pa pomembne prisotne sočasne druge bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, revmatske bolezni, duševne bolezni, prebolela ali pred kratkim zdravljena druga rakasta bolezen. Odločitev o zdravljenju je vedno v dogovoru z bolnikom, zlasti pri starejših, kjer lahko preveč agresivno zdravljenje privede le k večjemu številu zapletov in zato k slabšemu sodelovanju bolnika pri zdravljenju. Standardno zdravljenje pri bolnikih v dobri kondiciji in brez sočasnih drugih bolezni je kombinacija citostatikov z monoklonskimi protitelesi.

Kakšna je stopnja umrljivosti bolnikov s kronično limfocitno levkemijo?
Umrljivost bolnikov s KLL je večja kot pri zdravih oziroma tistih brez te bolezni. Preživetje od postavitve diagnoze je od nekaj mesecev do več desetletij, kar je odvisno od narave bolezni in sočasnih drugih bolezni ter odzivnosti na zdravljenje.

Sva lahko za konec optimistični, ali prihajajo v prihodnosti nova zdravila oziroma nove indikacije za obstoječa zdravila? Obstaja upanje za bolnike s to boleznijo?
Bolezen je ozdravljiva le s transplantacijo krvotvornih matičnih celic. Sama presaditev in potek po njej je povezan s tveganjem z zapleti odpornosti in odgovora na zdravljenje v času ´učvrstitve´ presadka, tako da je priporočljiva le pri mlajših bolnikih, ki nimajo sočasnih drugih bolezni oziroma so v dobri telesni in duševni kondiciji. Novejši način zdravljenja pri odporni obliki bolezni je tudi infuzija z limfociti dajalca, kar se prav tako že uvaja v Sloveniji in glede na rezultate kliničnih raziskav v tujini obeta še eno možnost zdravljenja pri odpornih oblikah bolezni, neodzivnih na standardno zdravljenje. V zadnjih dveh letih smo namreč priča novostim na področju zdravljenja KLL, o katerih do pred kratkim še nismo razmišljali. Revolucijo so prinesla že protitelesa, ki jih uporabljamo zadnjih deset let in so bistveno povečala stopnjo doseganja ozdravitve bolezni kot tudi podaljšala preživetje in izboljšala kakovost življenja bolnikov. Nova zdravila, ki delujejo tarčno na površinske beljakovine bolnih celic in/ali zavirajo nekatere pomembne dejavnosti znotraj celic, pa pomenijo velik korak naprej k prijaznejšemu zdravljenju. Tako bomo morali na novo oblikovati nacionalne smernice zdravljenja, da bodo bolniki z večjim tveganjem ta zdravila prejeli čim prej in se bomo izognili predhodnim stranskim učinkom, ki so lahko celo usodni. Na ta način bomo obvladovali sicer neozdravljivo bolezen.

»Novejši način zdravljenja pri odporni obliki bolezni je tudi infuzija z limfociti dajalca, kar se prav tako že uvaja v Sloveniji in glede na rezultate kliničnih raziskav v tujini obeta še eno možnost zdravljenja pri odpornih oblikah bolezni, neodzivnih na standardno zdravljenje.«

V družbi Janssen ne delamo majhnih korakov. Naš dolgoročni cilj je rakava obolenja spremeniti v bolezni, ki jih lahko preprečimo in pozdravimo.

To ni lahko. Zato sodelujemo s strokovnjaki iz številnih akademskih ustanov, različnimi podjetji in združenji bolnikov.

Sodelujemo v želji doseči skupni cilj: spremeniti pomen diagnoze rak za bolnike in njihove svojce.

Razvijamo inovativne načine zdravljenja in se trudimo, da bi bili dosegljivi vsem, ki jih potrebujejo.

Smo Janssen. Sodelujemo s svetom za zdravje vseh, ki na njem živimo.

janssen

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana
T: 01 401 18 30, E: jac_slo@its.jnj.com

ZYT-SLO-A-093-170715

Spremenili bomo pomen diagnoze rak.
Skupaj.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Urtikarija ni nevarna, je pa zelo neprijetna.

B Če se urtike pojavijo dramatično in prvič, je primerno obiskati zdravnika.

C Vzrokov za urtike se večinoma ne da odstraniti, pri večini bolnikov pa se da umiriti srbež in pojavljanje urtik.

Ko neizprosno srbi

Intervju: prof. dr. Mitja Košnik, dr. med.

Vas je že opekla kopriva in so vam na koži nastali izpuščaji? Podobni izpuščaji lahko nastanejo tudi zaradi stresa, konzervansov v hrani, zdravil in še bi lahko naštevali. Posledica so torej urtike oz. koprivke, od tod tudi ime bolezni, ki pa je lahko celo kronična. Več podrobnosti nam je zaupal prof. dr. Mitja Košnik, dr. med., s Klinike Golnik.

Avtorica: **Katja Štucin**

Veliko ljudi ima vsaj enkrat v življenju koprivnico oziroma urtikarijo, kdaj pa govorimo o kronični obliki te bolezni?

Urtike so značilni izpuščaji, ki nastanejo, če se aktivirajo kožne celice, ki jim rečemo mastociti. Razlogov za to aktivacijo je več, zato urtike nastopajo pri več boleznih. Daleč najpogostejši razlog, ki sproži nekaj dni trajajoče pojavljanje urtik, je virusna okužba. Nekateri ljudje so nagnjeni k temu, da ob vsakem prehladu dobijo urtike. Precej manj pogost razlog za to, da se po koži naredijo urtike, je alergija, torej imunski odziv na kakšno zaužito živilo, zdravilo ali pik čebele ali ose. Kronična urtikarija pa je povsem drugačna bolezen, pri kateri se urtike pojavljajo vsak dan, mesece dolgo. Pri kronični urtikariji so lahko prisotna revmatska avtoprotitelesa, ki so usmerjena proti mastocitom in jih stalno aktivirajo. Včasih je razlog to, da so mastociti občutljivi na fizikalne dražljaje, na primer pritisk, drgnjenje kože, hladno, vroče.

Kako pogosta je pravzaprav kronična oblika omenjene bolezni?

Gre za dokaj redko bolezen. Ocenjena pogostost kronične spontane urtikarije v splošni populaciji je od 0,5 do 1 odstotka. Pri ženskah je kar dva- do štirikrat pogostejša kot pri moških. Bolezen se največkrat začne v srednji življenjski dobi, v starosti od 20 do 40 let. Pri otrocih je izredno redka. Kronična urtikarija je sicer samoomejujoča bolezen. Večinoma traja nekaj mesecev do nekaj let, 10 odstotkov bolnikov pa ima težave več kot pet let. Dlje kot urtikarija traja, manjša je verjetnost, da bo bolezen izginila.

Kako poteka zdravljenje?

Urtikarija ni nevarna, je pa zelo neprijetna. Večine vzrokov za urtike ne moremo odstraniti, z zdravili umirimo srbež in pojavljanje urtik. Po navadi zadostujejo tablete antihistaminika, neredko jih dajemo v večjem odmerku kot običajno pri alergijskih boleznih. Ta zdravila so povsem varna. Če je razlog urtikariji alergija, to bolnik po navadi sam ugotovi. Pri alergiji se izpuščaji pojavijo nekaj minut do eno uro po, na primer, piku žuželke, zaužitju določenega hranila ali zdravila. Pogosto bolnik tudi sam ugotovi poslabševalce urtikarije, na primer pritisk na kožo, uživanje hrane, ki vsebuje veliko konzervansov, zdravila proti bolečinam ali duševni stres. Med stresom namreč možgani sprožijo izločanje nevropeptidov iz živčnih končičev, nevropeptidi pa olajšajo aktivacijo mastocitov, zato se pojavi več urtik.

Poznamo različne vrste bolezni, med njimi že omenjena kronična, potem sta tu še akutna, ki traja od nekaj ur do nekaj dni in je navadno posledica virusnih okužb, in angioedem. Nam lahko orišete slednjega?

Angioedem je »globoka urtika«, nastane v podkožju, zato mehka tkiva otečejo. Največkrat so to ustnice, prsti, okolica oči, lahko tudi jezik.

Glede na sprožilne dejavnike ločimo spontano ali izzvano urtikarijo. Kakšna je razlika?

Pri izzvani urtikariji bolnik ve, kako sproži nastanek urtik. To je fizikalna urtikarija. Urtike sprožijo na primer pritisk, poteg po koži, hlad, mraz. Po navadi pa urtike nastajajo brez nekega jasnega razloga, same od sebe. Tej obliki rečemo spontana urtikarija.

V uvodu nanizani vzroki niso edini, ki povzročajo urtikarijo. Kaj vse vpliva na nastanek bolezni?

Poudarjam, da pri kronični urtikariji vzroka skoraj nikoli ne najdemo, identificiramo pa poslabševalce bolezni, kot so na primer stres, konzervansi, prehladi, zdravila proti bolečinam. Še enkrat več velja izpostaviti, da so

urtike spremembe, ki se pojavijo na koži. Včasih gre v resnici za kožno bolezen, pogosto pa je njihov nastanek posledica sistemske bolezni oziroma motnje ali odziva na okužbo. Zapomniti si velja, da je alergija eden redkejših razlogov urtikarije.

V kakšnem primeru moramo obiskati zdravnika, če se pojavi koprivnica, in kdaj nas ta napoti k specialistu? Kakšne oblike torej zdravi splošni zdravnik in kakšne specialist?

Če se urtike pojavijo dramatično in prvič, je že primerno, da gremo k zdravniku. Treba je svetovati zdravljenje, napisati recepte, narediti načrt zdravljenja. Tudi če situacija ni dramatična, urtike pa se ne umirijo, je primerno iti do zdravnika, da se dogovori za način zdravljenja. Osebni zdravnik lahko vodi večino bolnikov. K specialistu napotimo bolnike, ki jim težav ne umirijo tablete antihistaminika ali pa, kadar kožni izpuščaji niso čisto značilne urtike in je treba narediti diagnostični postopek, da preverimo, če gre morebiti za kakšno drugo bolezen.

»Tudi če situacija ni dramatična, urtike pa se ne umirijo, je primerno iti do zdravnika, da se dogovori za način zdravljenja. Osebni zdravnik lahko vodi večino bolnikov.«

Kateri podatki so v pomoč zdravniku pri postavljanju diagnoze?

Diagnozo postavimo po pogovoru z bolnikom in kliničnem pregledu. Pomembno je, da res prepoznamo kožne spremembe, torej da urtike vidimo ali da bolnik prinese njihove fotografije. Kadar kožna sprememba ni značilna urtika, mora bolnika pregledati dermatolog. Bolniku postavimo nekaj standardnih vprašanj, kot so: koliko časa in kako pogosto se urtike že pojavljajo, v katerem delu dneva jih je največ, ali se pojavljajo v povezavi z delovnim tednom, ali srbijo ali bolijo, koliko časa traja posamezna urtika, itd. Pri telesnem pregledu se prepričamo, ali so kožne spremembe res urtike. Izvedemo preiskave glede fizikalnih sprožilcev urtik, če anamneza in lokalizacija urtik govorita temu v prid. Povprašamo o drugih spremljajočih boleznih in zdravilih, ki jih zaradi teh bolezni prejema, o sprožilcih za nastanek urtik (npr. fizikalni dejavniki, telesna aktivnost), vplivu hrane, menstrualnega cikla in stresa.

Lahko pride celo do anafilaktične reakcije?

Urtikarija je kožna bolezen. Res pa je, da se enaki izpuščaji (urtike) pojavijo pri večini bolnikov z anafilaksijo. Anafilaksija pa je sistemska alergijska bolezen, kjer alergen pride v kri in aktivira mastocite po celem telesu. Anafilaksija nastane v prvih minutah po vstopu alergena v telo, na primer po piku čebele, ose sršena, pri reakciji na nekatera živila ali pa zdravila. Pri anafilaksiji so v ospredju dušenje ali pa motnje zavesti zaradi padca krvnega tlaka. Lahko oteka tudi grlo, kar je nevarno za zadušitev.

Zadovoljni v svoji koži.

NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50
COS- SpA/A002-03/16-S

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Ankilozirajoči spondilitis je v glavnem bolezen mladih.

B Približno od 65 do 80 odstotkov bolnikov z ankilozirajočim spondilitisom je moških.

C Bolečina je prisotna ob mirovanju in ponoči, gibanje pa jo omili.

Bolezen mladih

Intervju: prof. dr. Sonja Praprotnik

Ankilozirajoči spondilitis je čudno zveneča besedna zveza, ki je ne slišimo pogosto. Velikokrat pa se pogovarjamo o bolečinah v križu ali hrbtenici, kar je lahko posledica tudi kronične revmatične bolezni, ki jo imenujemo ankilozirajoči spondilitis. Kdaj gre za to bolezen, kako jo zdravimo in ali jo je možno preprečiti, nam je med drugim povedala prof. dr. Sonja Praprotnik z oddelka za revmatologijo Univeritetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

V uvodu smo že povedali, da je značilnost ankilozirajočega spondilitisa prizadetost hrbtenice. Nam lahko natančneje pojasnite, za kakšno bolezen gre?

Gre za kronično revmatično bolezen, ki večinoma prizadene hrbtenico. V glavnem je to bolezen mladih in je genetsko determinirana. Vendar je treba poudariti, da se ne deduje neposredno, gre za predispozicijo. Bolezen je namreč povezana z genskim označevalcem HLA-B27, ki se deduje, vendar pa ni nujno, da bo posameznik, ki je nosilec, zbolel. To so pravzaprav beljakovine, ki se pojavijo na naših celicah, in tisti, ki jih imajo, imajo večjo možnost, da se omenjena bolezen pojavi ob nekem sprožilcu, zunanjem dejavniku, kot so različni mikrobi.

Pri tej bolezni gre torej za vnetje in ne za mehanske poškodbe hrbtenice. Pa se bolečina pri enem in drugem razlikuje?

Pri vseh boleznih, ki jih mi obravnavamo, gre za vnetje, konkretno pri teh se vnetje pojavi na mestu, kjer se tetive pripenjajo na kost. Ankilozirajoči spondilitis spada v široko skupino, ki jo imenujemo spondiloartritisi. To je skupina vnetnih revmatskih bolezni, ki prizadenejo sklepa med križnico in črevnico, hrbtenična vretenca in periferne sklepe. Njihova skupna značilnost je v glavnem bolečina v spodnjem delu hrbta, v križnično-lumbalnem delu. Prisotna je ob mirovanju in ponoči. V nasprotju z mehanskimi poškodbami jo v primeru ankilozirajočega spondilitisa gibanje omili. Ko se denimo bolniki zjutraj zbudijo, zaradi hude okorelosti eno uro niso sposobni delovati. Običajno vstanejo zelo zgodaj, npr. ob petih zjutraj, potem nekaj časa telovadijo, da lahko kasneje sploh spijo dalje.

Mnogi ljudje se vsaj kdaj spopadajo z bolečino v križu in hrbtenici, kar pa še ne pomeni, da imajo ankilozirajoči spondilitis. Kakšni so simptomi in kako pravzaprav postavite diagnozo?

Ljudje imajo raznovrstne težave s hrbtenico. Samo 15 odstotkov ljudi, ki pridejo v splošne ambulante, ima ankilozirajoči spondilitis. Drugi imajo večinoma bolečine, ki so posledica mehanskih poškodb. V tem primeru telovadba stanje poslabša, ponoči pa, če posameznik najde pravi položaj, bolečina lahko zgine.

Eden od načinov ugotavljanja bolezni je tudi magnetna resonanca. So čakalne dobe za ta pregled dolge?

To vnetje, ki nastane v hrbtenici, se običajno prične na križnici. Na sklepih, ki so v obliki črke v in zanje niti ne vemo, da jih imamo. Običajno vnetje traja dolgo, preden lahko to rentgensko vidimo. Običajno preteče od šest do deset let, pa ne samo pri nas, ampak tudi v napredni Nemčiji. Težava je v tem, da ko rentgenske spremembe nastanejo, ni vrnitve nazaj, bolezen lahko samo napreduje, izboljšati se ne more. Ugotovili so, da magnetna resonanca v veliko krajšem času, denimo v le šestih mesecih, pokaže spremembe, ki so običajno oteklina kostnine. To so spremembe, na katere še lahko vplivamo.

Sicer pa sama še vedno trdim, da pri nas tisti, ki so revmatološko bolni, nimajo čakalne dobe. Velja tudi, da se je čakalna doba pri drugih vnetjih sklepov skrajšala. Dober kazalnik je že to, da res velikokrat uspešno pomagamo našim bolnikom.

Čim hitrejše zdravljenje je torej pomembno, kako poteka?

Čim hitrejše zdravljenje je zagotovo zelo pomembno. Kot rečeno, magnetno resonančna tomografija omogoča zgodnejše odkrivanje vnetja sakroiliakalnih sklepov. Običajno se lahko vnetne spremembe zaustavijo, če ukrepamo dovolj zgodaj. Večinoma zdravimo z biološkimi zdravili, nekateri pa dobro shajajo tudi brez njih. Zdravil sicer ni tako veliko, med njimi so nesteroidni antirevmatiki za lajšanje bolečin in znakov sklepnega vnetja, po nekaterih raziskavah pa vplivajo tudi na potek bolezni. Je pa potrjeno, da biološka zdravila, če jih predpišemo dovolj zgodaj, preprečijo nastanek poškodb. Ob tem je treba omeniti še trajno telovadbo, ki je zelo pomembna. Če okrepimo mišice, ki sklep oskrbujejo, lahko namreč povzročimo gibljivost sklepa. Bolnikom fizioterapevt predpiše usmerjene vaje za krepitev hrbtenice, ki naj bi jih izvajal vsaj dvakrat dnevno. Včasih smo bolnike poslali tudi na kopališko zdravljenje, vendar to običajno ni več možno, ker zavarovalnica ne krije tega dela zdravljenja.

»Čim hitrejše zdravljenje je zagotovo zelo pomembno. Kot rečeno, magnetno resonančna tomografija omogoča zgodnejše odkrivanje vnetja sakroiliakalnih sklepov. Običajno se lahko vnetne spremembe zaustavijo, če ukrepamo dovolj zgodaj.«

Bolezen ni ozdravljiva. Kakšna je njena najhujša oblika?

Pri napredovalni bolezni so že zelo opazni izravnana krivina ledvene hrbtenice in poudarjena krivina prsne hrbtenice, zmanjšana gibljivost hrbtenice v vse smeri ter zmanjšana razteznost prsnega koša. Najhujša oblika je torej popolnoma spremenjena hrbtenica, trda kot bambus, ki je praktično nepremična v vse smeri. Vendar pri nas do tega ne prihaja več, saj imamo še vedno zelo dobro zdravstvo, bistveno boljše, kot je povprečje v Evropi.

Kateri so dejavniki, ki vplivajo na razvoj bolezni, in kako mora bolnik ravnati, da čim bolj prepreči njen razvoj?

Kot sva pojasnili na začetku, je občutljivost za bolezen genetsko pogojena, običajno pa jo sproži kakšna okužba, torej nastanka bolezni ne moremo preprečiti. Lahko pa posameznik hitro reagira in poišče pomoč dovolj zgodaj. Trajna bolečina pri mlajših od 45 let, ki traja neprestano tri mesece, je alarm, ki ga morajo vzeti resno. Potem bolezen prepoznamo, glede na načine zdravljenja, ki jih imamo na voljo, preprečimo okvare, bolnik intenzivno telovadi, da okrepi mišice, in lahko posledično živi povsem kakovostno življenje.

Lahko za konec opredelite, kdo pogosteje zboleva glede na starost in spol? Koliko Slovencev ima glede na vašo oceno to bolezen?

Nekoč je veljalo, da je razmerje med moškimi in ženskami ena proti tri, zdaj se ta meja malo spreminja. Domnevamo, da je bolezni pri nas 0,3 odstotka. Lahko rečemo, da ni prav zelo pogosta, prav redka pa tudi ne.

Življenje v gibanju.

NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50
COS- SpA/AD02-03/16-SI

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Ločimo presejalne, napovedovalne, prognostične in diagnostične tumorske označevalce.

B Na osnovi rezultata testiranja RAS lahko izberemo za posameznega bolnika učinkovitejše zdravljenje.

C Novejša, tarčna zdravila so izredno učinkovita.

Pomembni tumorski označevalci

Intervju: prof. dr. Janja Ocvirk, dr. med.

Zagotovo je v vaši bližini kdo, ki je zbolel za rakom. Žal je to bolezen, ki velikokrat pripelje k nesrečnemu koncu. Vendar medicina vsakodnevno napreduje, novosti na področju zdravljenj pa so tista luč na koncu tunela, ki marsikomu ponudi upanje. Tokrat smo se o pomembnosti uporabe biomarkerjev in zdravljenju po meri posameznega bolnika v onkologiji pogovarjali s predstojnico sektorja internistične onkologije, prof. dr. Janjo Ocvirk, dr. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

Lahko za začetek laično pojasnite, kaj sploh so tumorski označevalci oziroma biomarkerji in čemu so namenjeni? Zakaj so tako zelo pomembni?

Tumorski označevalci ali biomarkerji so snovi, ki nastajajo v tumorskih celicah ali pod njihovim vplivom. To so lahko novosintetizirane snovi, neznačilne za celice v zdravem organizmu, ali snovi, ki so v zdravem organizmu prisotne v veliko nižjih koncentracijah. Za različne vrste raka so značilni različni tumorski označevalci. Uporabljajo se namreč za pomoč pri diagnozi in zgodnjem odkrivanju bolezni. Tumorski označevalci pomagajo prepoznati bolezen že v njenem zgodnjem stadiju, če pa je bolezen (metastatsko) že razširjena, pa je vrednost določenega tumorskega označevalca lahko povečana skoraj pri vseh bolnikih. Pri postavitvi diagnoze je sicer podatek o tumorskih označevalcih samo eden od podatkov in se nikoli ne uporablja samostojno. Za postavitev diagnoze so potrebne še druge preiskave. Se pa s tumorskimi označevalci spremljata tudi razširjenost bolezni in odgovor na zdravljenje, uporabni pa so še za napoved prognoze bolezni. Zelo pomembni so za izbiro tarčnega zdravljenja in ne nazadnje za presejanje in zgodnje odkrivanje raka.

Koliko vrst tumorskih označevalcev obstaja?

V osnovi jih razdelimo v presejalne, napovedovalne, prognostične in diagnostične. Slednji se uporabljajo za zgodnje odkrivanje bolezni in s tem za preprečevanje razsoja bolezni. Kot že samo ime pove, so prognostični pomembni za napoved poteka bolezni in možnost nastanka zasevkov pri določenih vrstah raka. Napovedovalni označevalci nam pomagajo izbrati način zdravljenja. Presejalni označevalci pa so logično pomembni pri presejanju, torej pri iskanju ogroženih ljudi za razvoj določene vrste raka.

Kaj pa je testiranje iz krvi RAS, ki se je začelo uporabljati namesto testa iz vzorca tkiva tumorja in kakšne prednosti prinaša?

Novost, ki prinaša hitrejše izvide in večjo ponovljivost testa, je tekoča biopsija oziroma testiranje iz krvi. Gre za preprost test, opravimo ga ob diagnozi metastatskega kolorektalnega raka, s katerim dobimo vpogled v tip genov v raku. Z metodo molekularne diagnostike se določi, ali je tumorski gen RAS mutiran ali ne. Določi namreč genski status RAS ali tip gena RAS. Pred letom 2014 so določali le mutacije na genu KRAS, po tem pa še na NRAS. Glede na izvide o mutacijah v genu

»Vedno več imamo informacij o znotrajceličnih poteh in s tem se razvijajo tudi nova tarčna zdravila, ki delujejo na različnih nivojih teh poti oziroma na različnih tarčah. Razvoj novih tarčnih zdravil veliko obeta.«

RAS naredimo načrt zdravljenja raka po meri posameznika, kar pomeni, da se zdravljenje izbere glede na tip tumorskega gena RAS. Na osnovi rezultata testiranja RAS torej lahko izberemo za posameznega bolnika učinkovitejše zdravljenje in s tem izboljšamo stopnjo preživetja bolnikov.

Kakšno je pravzaprav zdravljenje po meri posameznega bolnika v onkologiji, če pojasniva s primerom na razsejanem kolorektalnem raku?

Znanje o biologiji rakave celice je iz leta v leto večje in odpira nove možnosti za načrtovanje učinkovitega in bolniku prilagojenega zdravljenja. Zdravljenje po meri namreč pomeni, da se s pomočjo označevalcev odločamo o izbiri tarčnega zdravljenja. Pri zdravljenju bolnikov z rakom debelega črevesa in danke, denimo, poleg kemoterapije uporabljamo tudi več vrst tarčnih zdravil. Za lažjo predstavo lahko izpostavimo, da v primeru, če je gen, ki ga testiramo, nemutiran oziroma divji tip, na podlagi rezultatov lahko trdimo, da je zdravilo, ki deluje kot zaviralec prenosa signalov preko receptorjev za epidermalni rastni dejavnik, v kombinaciji s kemoterapijo učinkovita izbira. V nasprotnem primeru, če je mutiran, se uporabi kemoterapija, lahko tudi v kombinaciji z zaviralcem angiogeneze, medtem ko so pri teh bolnikih zaviralci prenosa signalov prek receptorjev za epidermalni rastni dejavnik neučinkoviti.

Kakšna je po vašem mnenju učinkovitost novejših tarčnih zdravil? Že beležite pozitivne izide?

Učinkovitost je vsekakor velika, beležimo zelo pozitivne izide v primerjavi s samo kemoterapijo. Pri individualnem zdravljenju, opisanem zgoraj, je vedno manj pomembna vrsta raka, ki jo ima bolnik, bolj pa navzočnost tarčnih in drugih mehanizmov v rakasti celici in usmerjeno delovanje nanje. Ob tem je treba poudariti, da tudi tarčna zdravila niso brez neželenih učinkov, zato je treba zelo skrbno pretehtati, kakšna je za posameznega bolnika njihova korist, če jo primerjamo z možnimi neželenimi učinki. Zavedati se moramo tudi, da se tarčna zdravila v primerjavi s citostatiki uporabljajo krajši čas in vseh, zlasti dolgotrajnih neželenih učinkov še ne poznamo.

Kakšne novosti na področju zdravljenja še pričakujete?

Vedno več imamo informacij o znotrajceličnih poteh in s tem se razvijajo tudi nova tarčna zdravila, ki delujejo na različnih nivojih teh poti oziroma na različnih tarčah. Razvoj novih tarčnih zdravil veliko obeta. Nekatera so bolj, druga manj učinkovita. Pomembna novost v zdravljenju raka ja imunoterapija. Razmah imunoterapije v zadnjih treh letih nam je omogočil nova spoznanja v imunologiji, predvsem odkritje nadzornih točk. To je vodilo v razvoj novih zdravil, ki spodbujajo imunski sistem in s tem uničujejo rakaste celice. Tovrstna zdravila že uporabljamo v zdravljenju napredovalega melanoma, učinkovita so tudi pri zdravljenju napredovalih pljučnih tumorjev in raka ledvic, za ostale vrste raka pa so še v fazah kliničnih raziskav.

Preizkusite se:

Koliko veste o raku debelega črevesa in danke?

PREVENTIVA

1. Kateri od naštetih so dejavniki tveganja za nastanek raka debelega črevesa in danke?
   - a) Starost
   - b) Nepravilna prehrana in kajenje
   - c) Neaktiven življenski slog in debelost
   - d) Vnetna črevesna bolezen
   - e) Vse našteto

DIAGNOZA

2. Kateri od naštetih so lahko simptomi raka debelega črevesa in danke?
   - f) Kri in/ali sluz v blatu
   - g) Zaprtje ali driska
   - h) Bolečina ali neugodje
   - i) Hujšanje
   - j) Nenehna utrujenost
   - k) Vse našteto

3. Kaj je metastatski (razsejani) rak debelega črevesa in danke?
   - l) Rak črevesja, ki se je razširil na ostale dele telesa (jetra, pljuča...)
   - m) Primarni rak želodca
   - n) Nič od naštetega

NAČINI ZDRAVLJENJA

4. Kateri od naštetih načinov zdravljenja se uporabljajo pri metastatskem (razsejanem) raku debelega črevesa in danke?
   - o) Kirurgija
   - p) Obsevanje
   - q) Kemoterapija
   - r) Tarčno zdravljenje
   - s) Vse našteto

VLOGA BIOMARKERJEV (označevalcev) OB DIAGNOZI

5. Kaj je RAS test (določanje biomarkerja RAS) in kdaj naj bi ga izvedli?
   - t) Test, ki nam da informacijo o mutacijskem statusu genov RAS pri raku debelega črevesa in danke (RDČD). Izvaja se ob diagnozi razsejanega RDČD za določitev najprimernejšega, bolniku prilagojenega tarčnega zdravljenja.
   - u) Test, ki se izvaja po zaključenem zdravljenju, za oceno uspešnosti zdravljenja.

Preverite ali ste pravilno odgovorili:
1. e
2. k
3. l
4. s
5. t

MERCK

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Bolezen je zelo nepredvidljiva, bolniki namreč ne vedo, kdaj se bo zgodilo poslabšanje.

B Poznamo zdravila, ki vplivajo na potek bolezni.

C Osebam z multiplo sklerozo zelo pomaga rehabilitacija.

Ključno je sodelovanje bolnika

Pri nas dokaj zelo razširjena bolezen je multipla skleroza. Žal do danes še niso odkrili zdravila zanjo, so pa našli načine, da napredovanje bolezni karseda upočasnijo. Zakaj bolezen nastane, kako nanjo vplivata starost in spol in kako poteka zdravljenje oziroma obvladovanje bolezni, smo povprašali asist. dr. Alenko Horvat Ledinek, dr. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je multipla skleroza in kakšni so njeni simptomi?

Gre za najpogostejšo bolezen osrednjega živčevja pri mlajših osebah, za katero ne poznamo niti vzroka niti zdravila. Vemo pa, da je avtoimunska bolezen, ni dedna in nalezljiva bolezen. Najpogostejši simptomi pri multipli sklerozi so različne motnje občutljivosti, motnje gibanja, vida in koordinacije pa tudi utrudljivost. Pri tej bolezni namreč pride do poškodb zaščitne ovojnice živčne celice. Zaradi tega se informacije preko živcev ne prenašajo in tako prihaja do težav kognitivnega mišljenja, okvar vida, sluha, spodnjih in zgornjih okončin, izgube ravnotežja, inkontinence, itd.

Kot rečeno v uvodu, bolezen ni ozdravljiva, najbrž pa obstaja več načinov zdravljenja. Kateri so to?

Zdravljenje multiple skleroze je usmerjeno v zdravljenje zagonov bolezni, preprečevanje novih zagonov bolezni, zdravljenje napredujočih oblik multiple skleroze, simptomatsko zdravljenje in nevrorehabilitacijo. Zagon bolezni je sicer pojav novih motenj (simptomov) ali ponovitev prejšnjih, ki trajajo najmanj 24 ur. O ponovnem zagonu govorimo, če se novi simptomi pojavijo mesec dni po prejšnjem zagonu. Zagone bolezni zdravimo z infuzijami kortikosteroidov, njihov terapevtski učinek pa je zmanjšanje vnetja in skrajšanje trajanja kliničnega zagona. Stranski učinki zdravljenja s kortikosteroidi so kovinski okus v ustih, rdečica obraza, nespečnost in pri dolgoletni uporabi osteoporoza. Vedno je treba zaščititi želodčno sluznico.

Z imunomodulatornimi zdravili lahko vplivamo na potek bolezni, ki še imajo zagone bolezni, to je recidivantno-remitentne in sekundarno progresivne multiple skleroze. Upočasnimo napredovanje bolezni, omogočimo daljšo socialno in telesno aktivnost in izboljšamo kakovost življenja. Da lahko predpišemo imunomodulatorno zdravilo, moramo zadostiti določenim kriterijem. Boljše razumevanje samega bolezenskega procesa je pripeljalo ne samo do razvoja novih zdravil, temveč tudi do raziskav (CHAMPS, ETOMS), ki so pokazale, kako pomembno je zgodnje zdravljenje bolezni, to pomeni zdravljenje že prvega zagona bolezni, ki predstavlja tveganje, da se bo razvila multipla skleroza.

Pri nas za multiplo sklerozo zboli veliko ljudi. Koliko in kakšna je statistika glede na starost in spol?

Diagnoza se največkrat postavi nekje od 20. pa do 40. leta starosti, zelo redko pred 12. in po 55. letu starosti. V Sloveniji je več kot 2500 oseb z multiplo sklerozo, več je žensk kot moških. Slednjih je približno ena tretjina.

Za konec bi lahko bili malo bolj optimistični. Koliko časa v povprečju preteče od postavljene diagnoze do napredne oblike bolezni? Ima lahko bolnik kakovostno življenje ob pravem načinu zdravljenja?

Boljše razumevanje patološkega procesa je vodilo do velikih odkritij tako na področju zgodnje postavitve diagnoze kot na področju zdravljenja, predvsem s poudarkom na zgodnjem pričetku zdravljenja. Kajti prav z zgodnjim pričetkom zdravljenja lahko podaljšamo čas, ko se bolezen prevesi v napredujoči potek in je povezana z napredovanjem stopnje prizadetosti bolnika. S takim pristopom zdravljenja želimo osebam z multiplo sklerozo omogočiti dobro kakovost življenja, ki vključuje zaposlitev, družino kot tudi samostojno življenje. Ključnega pomena je, da pri zdravljenju bolnik aktivno sodeluje in da se mu nudi podpora tako pri sprejemanju bolezni kot tudi pri obvladovanju neželenih učinkov.

Optimizem velja!

Multipla skleroza lahko močno vpliva tudi na duševno stanje bolnikov, zato je še kako potrebna podpora celotnega okolja. V sam proces zdravljenja je dobro vključiti številne strokovnjake, ne samo zdravnika, fizioterapevta ter logopeda, ampak tudi psihologa, socialnega delavca in ne nazadnje številne zdravstvene tehnike ter medicinske sestre. Med slednjimi je tudi višja medicinska sestra Marta Falež, ki je z nami delila nekaj svojih izkušenj.

Multipla skleroza po besedah Marte Falež zelo različno vpliva na kakovost življenja posameznika. »Vsak bolnik je osebnost zase. Pomembni dejavniki so starost, potek bolezni in tudi družina oziroma socialno okolje, v katerem živi. Nič manj pomemben ni kakovosten odnos bolnika z zdravstvenim osebjem. Bolnik, ki občuti varnost in podporo v družini in v zdravstveni ustanovi, lahko ohranja kakovost življenja.« Kot izkušena višja medicinska sestra ima Marta res veliko izkušenj, zato bolnikom pove, da imajo veliko možnosti, kako se najbolje soočiti z boleznijo. Kakovostne informacije lahko poiščejo na najrazličnejše načine. »Mi jih opremimo z osnovnim poznavanjem bolezni, z literaturo. Tudi sodobni mediji imajo to tako zelo pomembno vlogo, pri čemer je zelo pomembno pravilno razumevanje napisanega sporočila in izbira verodostojnih virov. Še posebej v pomoč so tudi informacije, izmenjane med bolniki. Vključeni so namreč v regionalna društva in v združenje multiple skleroze Slovenije. Menim pa, da je vedno najpomembnejše, da bolniki pri svojih odločitvah upoštevajo mnenje in nasvete zdravstvenih delavcev, v prvi vrsti zdravnika, ki ga zdravi, medicinske sestre in drugih strokovnjakov.«

Medicinske sestre so v veliko pomoč

Vloga medicinskih sester na terenu in kliničnih medicinskih sester je, da z vsem strokovnim znanjem pomagajo bolniku na začetku zdravljenja spoznati to bolezen. »Bolnik ima veliko strahov in vprašanj, zato je pogovor izrednega pomena. Z njim si gradimo zaupanje. Veliko bolnikov se zdravi z zdravili, ki so v obliki injekcij. Tudi injiciranje ni več tako neprijetno, saj so pripomočki za injiciranje že zelo izpopolnjeni, enostavni in neboleči za uporabo. Medicinske sestre jih naučimo samostojnega injiciranja zdravila. Ob pojavu neželenih učinkov zdravila in raznih zapletov pa tudi težav z injektorjem smo medicinske sestre tiste, na katere se lahko bolnik vedno obrne. Bolnike spremljam na terenu, na njihovih domovih. Vse prej omenjeno je moja naloga. Poleg tega jih ozaveščam in poudarjam pomen zdravljenja, ki zahteva doslednost in disciplino. Bolniki vedo, da me lahko pokličejo ob vsakem času. Včasih že samo pogovor pomaga razrešiti stisko.« Dragoceno in v bolnikovo dobro je tudi sodelovanje s kliničnimi medicinskimi sestrami, s katerimi ima Marta zelo dobre izkušnje. »Doživljam jih kot res srčne, strokovne in pripravljene za sodelovanje ter pomoč.« Zadnja, pa vendar ne najmanj pomembna, je po Martinih besedah spremljanje bolnika. »Bolnike spoštujem in občudujem, preprosto jih imam rada. Dajem jim upanje in pogum za življenje, še več, za polno življenje.

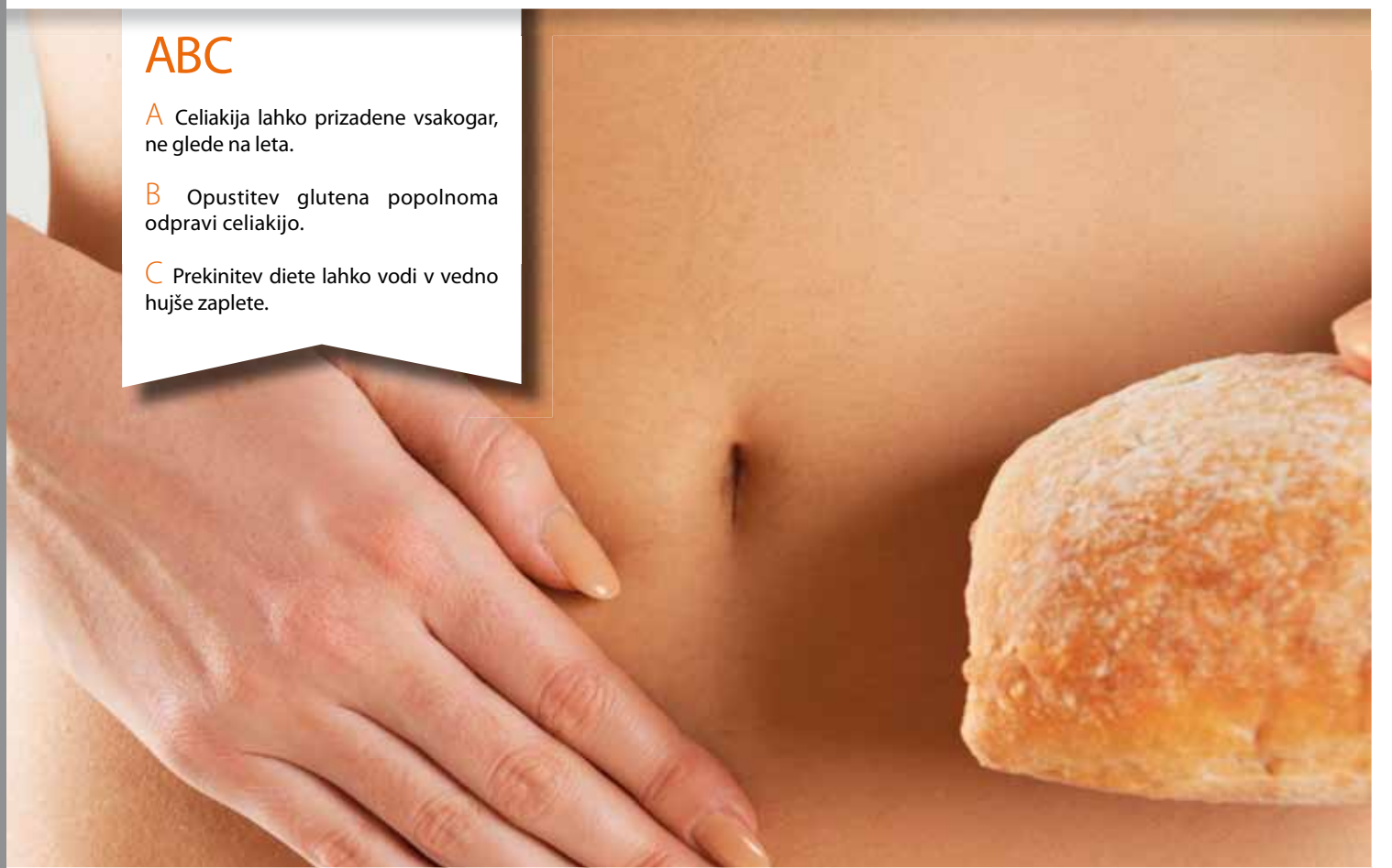
Srečna zgodba

Marta se pri svojem delu sreča s številnimi zanimivimi življenjskimi zgodbami. Nekoč je spremljala mlado dekle, ki je imela odklonilen odnos do predpisanega načina zdravljenja. »Izgubljala je voljo do življenja, ki bi ga bila najraje kar prespala. Posledično je prihajalo do zapletov, ki sem jih s pogostimi obiski na domu sproti reševala. Veliko truda sem vložila v vzpostavljanje najinega odnosa. Želela sem, da bi mi bolnica zaupala in spoznala mojo željo, da ji pomagam. Začeli sva z majhnimi koraki. S skupnim trudom sva se počasi približevali najinemu cilju, pripoveduje Marta. Bolnica danes živi z boleznijo, jo sprejema in hkrati živi polno življenje. Postala je žena in mama treh zdravih otrok, z veseljem še pove Marta.

MERCK

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si



ABC

A Celiakija lahko prizadene vsakogar, ne glede na leta.

B Opustitev glutena popolnoma odpravi celiakijo.

C Prekinitev diete lahko vodi v vedno hujše zaplete.

Neprepoznana lahko ogrozi življenje

Do 60-ih let prejšnjega stoletja se o celiakiji še ni veliko govorilo. Veljalo je, da gre za bolezen otrok, ki so jo s pomočjo biopsije tankega črevesa odkrili pri enem od štiri tisočih. Znano je bilo tudi, da jo povzroča gluten. Pa še to za človeka zelo naporno metodo so izvajali zelo redko pri tistih otrocih, ki so bili videti tako kot v šolskem učbeniku – izčrpano, z napihnjenim trebuhom, zaostali v rasti. Vendar je po besedah asist. dr. Jerneja Dolinška, dr. med., specialista pediatrije z UKC Maribor, to le eden od obrazov celiakije.

Avtorica: **Petra Bauman**

Celiakija lahko vodi do najhujših bolezni

Celiakija je avtoimunska bolezen, ki nastane pri osebah z genetsko predispozicijo in najpogosteje prizadene tanko črevesje. Bolezen povzroča gluten, beljakovina, ki jo najdemo v pšenici, ječmenu in rži, podobne beljakovine pa najdemo tudi v ovsu, vendar te za večino bolnikov s celiakijo niso škodljive. Celiakija povzroči stanjšanje, skrajšanje, skratka uničenje resic sluznice tankega črevesa, ki ni več sposobna vsrkati dovolj hranilnih snovi iz črevesja v kri, kar privede do težav, kot so driska, hujšanje, propadanje mišic in maščevja, bolečine v mišicah, lahko sledijo zapleti, kot so težave s ščitnico, izpadanje las, krhki nohti, nespečnost, rahitis, osteoporoza, neplodnost, v skrajnem primeru celo maligno obolenje prebavil. Zaradi naštetega je to sistemska bolezen, saj zajame celo telo. Značilnih oblik bolezni je po izkušnjah Jerneja Dolinška vse manj, kažejo pa se pri otroku kot mastno, penasto, slabo formirano blato, razdražljivost, napet trebuh in bledica. Vsaka driska seveda še ne pomeni celiakije, nekdo s to boleznijo je lahko celo zaprt ali pa ima »samo« bolečine v trebuhu.

Pri osebah, ki trpijo zaradi drugih avtoimunih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 1, nekatera obolenja ščitnice in jeter, revmatske bolezni, vnetna obolenja črevesja ipd., **veliko pogosteje ugotovijo celiakijo** kot pri splošni populaciji, zato se pri teh osebah **vsekakor priporoča test z odvzemom krvi**.

Diagnoza

Sum na celiakijo potrdijo krvni testi, ki dokažejo prisotnost določenih protiteles. Imunski sistem namreč zaradi določenih genov po zaužitju glutena in po sprožitvi kompleksnega imunskega sistema nekatere molekule in snovi v telesu (še zlasti pa v sluznici tankega črevesa) oceni kot tuje in začne izločati škodljiva avtoprotitelesa. Odvzem krvi se lahko opravi v specialistični gastroenterološki ambulanti, otroke testirajo pediatri gastroenterologi. Nato se običajno odvzame še vzorec tkiva v tankem črevesu – biopsija.

Napredek v medicini, iskanje obolelih v populaciji z že izraženimi boleznimi (ščitnice, slabokrvnost, nizka rast), iskanje obolelih v družinah, presejalni testi med mladostniki in ozaveščenost ljudi (ki so začeli vztrajati, naj jih zdravniki testirajo) so omogočili, da danes celiakijo ugotovijo že pri eni od stotih oseb. Danes so na voljo celo hitri testi, ki s precejšnjo zanesljivostjo potrdijo prisotnost protiteles. Osebni zdravniki hitrih testov še nimajo.

Prav tako za celiakijo trpi kakšen starostnik, ki pa mu težave pripišejo zaradi let in ga ne usmerjajo na nadaljnje preiskave, ki bi jim lahko pomembno olajšale življenje v pozni starosti, ko jih že tako pesti marsikatera zdravstvena tegoba. Do neke mere bi tako celo detabuizirali probleme starostnikov.

Celiakija lahko prizadene vsakogar

Celiakija lahko prizadene vsakogar, četudi je vse življenje užival gluten. Čeprav gre za genetsko bolezen, pa raziskave po besedah dr. Jerneja Dolinška kažejo, da bi lahko obstajali določeni sprožilci. Denimo neki virus v otroštvu ali velike spremembe v okolju, ki smo jim podvrženi vsi. Če v družini doslej niso ugotovili celiakije, še ne pomeni, da bolezen ni prisotna, oziroma tudi če je bila bolezen ugotovljena pri katerem od družinskih članov, še ne pomeni, da so vsi drugi družinski člani ogroženi. Ker je celiakija še zmeraj poddiagnosticirana in ljudje pa tudi zdravniki sami nanjo ne pomislijo takoj, lahko pri nekaterih posameznikih traja tudi deset let ali več do prave diagnoze.

Teorija ledene gore

Dolinšek opozarja, da se v zvezi s celiakijo pogosto omenja »teorija ledene gore«, ki pomeni, da je število tistih, ki s simptomi obiščejo zdravnika, samo vrh ledene gore. Z vidika poznejših komplikacij so pomembnejše in veliko bolj ogrožene osebe s tako imenovano tiho celiakijo, ki so sicer klinično brez simptomov in težav, vendar je zaradi prisotnih protiteles tkivo sluznice enako prizadeto, kot to ugotavljajo pri bolnikih, ki že kažejo znakov obolenja.

Celiakija je popolnoma ozdravljiva

Dobra novica pri celiakiji je, da jo je mogoče popolnoma ozdraviti, in sicer z izločitvijo glutena iz prehrane. Mesec dni po uvedbi brez glutenske diete običajno pride do bistvenega izboljšanja stanja bolnika, popolna obnova sluznice tankega črevesa je odvisna od stopnje atrofije in starosti bolnika, traja pa od šest mesecev do dveh let. Težava je le, če so se že razvili dodatni zapleti, ki jih je treba zdraviti kot posamezne bolezni, denimo bolezni ščitnice, osteoporoza z zlomi, epilepsija, maligne bolezni …

Dr. Jernej Dolinšek opozarja še na danes zelo modno neuživanje glutena. Pri tem vedno ne gre za celiakijo, ampak morda za glutensko enteropatijo, pri kateri nekateri bolniki gluten lahko uživajo, vendar le do neke mere. Kljub vsemu si številni diete kar sami predpisujejo. To je na neki način krivično do celiakašev, sploh če pomislimo, da jim škoduje že 20 ppm delcev na milijon oz. 20 mg glutena v enem kilogramu živila.

Kršitve diete

Bolniki s celiakijo, ki se diete ne držijo, lahko to sami opazijo, kadar se pojavijo simptomi, kot so prebavne motnje, bruhanje, slabosti, spremembe razpoloženja itd. Vendar se pri nekaterih takšne težave pojavijo z zamikom ali pa sploh ne in se dolgotrajna izpostavljenost glutenu kaže z resnimi zapleti. Dr. Dolinšek zato poudarja, da četudi prekinitev dietne prehrane še ne privede do takojšnjega poslabšanja bolezni, to še ne pomeni, da se lahko oboleli normalno prehranjuje. Samovoljna ali nezavedna prekinitev diete lahko vodi v hujšo obliko bolezni, ki je s samo dieto ne moremo več pozdraviti.

Laktozna intoleranca

»Ljudje smo edini sesalci, ki pijejo mleko drugih sesalcev,« pravi Jernej Dolinšek, »saj smo si krave in druge živali dobesedno podjarmili.« Tako smo lahko začeli uživati mleko tudi v starejšem obdobju, ko bi sicer morali uživati drugo hrano. V nekaterih populacijah je sposobnost uživanja laktoze (prisot-nost encima laktaze, ki omogoča razgradnjo sladkorja laktoze tudi v odrasli dobi) pomenila evolucijsko prednost (evropske populacije), v večini sveta pa ljudje v odrasli dobi mleka oz. laktoze ne morejo uživati. Izključitev laktoze privede do hitrega izboljšanja težav. Vzroki za laktozno intoleranco pa niso nujno samo genetsko pogojeni, lahko so tudi posledica neke druge okvare črevesne sluznice, kjer so encimi za razgradnjo sladkorja. V teh primerih moramo poleg izključevanja laktoze iz prehrane poskrbeti tudi za zdravljenje osnovne bolezni. Tako lahko pri bolnikih s celiakijo zaradi okvarjene sluznice tankega črevesa pomanjkanje encima laktaze, ki razgrajuje laktozo, povzroči še hujše težave kot sam gluten.

Po podatkih Društva za celiakijo so prepovedani izdelki iz pšenice, rži, ječmena, ovsa in pire. Prepovedana so tudi vsa živila iz omenjenih žit: moka, zdrob, kruh, drobtine, keksi, testenine, zakuhe, pecivo, omake in podobne jedi. Pozornost je treba posvečati tudi sestavi drugih prehrambnih izdelkov, ker le-ti lahko vsebujejo veziva pšeničnega izvora.

Dovoljeni so koruza, riž, ajda, proso, krompir, zelenjava, sadje, mleko, jajca, meso, ribe. Kot nadomestilo za pšenično moko obstajajo posebne brezglutenske moke, na voljo pa so tudi brezglutenski kruh, testenine in brezglutenski keksi.

»Celiakija povzroči stanjšanje, skrajšanje, skratka uničenje resic sluznice tankega črevesa, ki ni več sposobna vsrkati dovolj hranilnih snovi iz črevesja v kri, kar privede do težav, kot so driska, hujšanje, propadanje mišic in maščevja, bolečine v mišicah, lahko sledijo zapleti, kot so težave s ščitnico, izpadanje las, krhki nohti, nespečnost, rahitis, osteoporoza, neplodnost.«

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Študije ne potrjujejo povezanosti obrabe kolka s prekomerno telesno težo.

B Obstajata dva načina zdravljenja, konservativno in kirurško.

C Operacija menjave kolka pri napredovali artrozi je pogost in uspešen poseg.

Obrabljeni kolk

Intervju: Andrej Moličnik, dr. med.

Obraba kolka, ki jo imenujemo artroza, prizadene mnoge ljudi, tako moške kot ženske, večinoma, ne pa nujno, starejše. Za podrobnejši oris smo prosili Andreja Moličnika, dr. med., specialista ortopeda, zaposlenega v UKC Maribor, ki se poklicno že več let ukvarja z operativnim zdravljenjem obrabljenih sklepov.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kdaj govorimo o tem, da je kolk obrabljen?

O obrabi kolka (ali katerega drugega sklepa) govorimo, kadar je v sklepu prisotna obraba sklepnega hrustanca. Strokovno imenujemo to artroza, v pogovornem jeziku pa se uporablja izraz obraba. Ker je sklepni hrustanec nujno potreben za normalno funkcijo sklepa, se z njegovim izgubljanjem in razkrojem izgublja tudi normalna funkcija sklepa. Gre za večvzročno obolenje, ki nastane kot rezultat različnih mehanskih in bioloških dogajanj. Normalna funkcija hrustančnih celic se izgubi s posledično spremembo hrustančnega matriksa in področja kosti pod hrustancem. S trajanjem in težo obrabe pa se pojavljajo spremembe tudi na ostalih sklepnih in obsklepnih tkivih. Ob izginevanju sklepnega hrustanca se tako pojavljajo osteoskleroza (zgostitev kosti pod hrustancem), tvorba kostnih izrastkov na robovih sklepnih površin, prihaja do izlivov v sklep, pojavi se deformacija sklepa, sklepna ovojnica se zadebeli in sklep postane manj gibljiv. Sklepni hrustanec lahko popolnoma izgine, tako da pride v sklepu do stika kosti s kostjo, kar povzroča hude bolečine.

Kakšni so najpogostejši simptomi za obrabo kolka?

Začetne težave se kažejo z občutkom napetosti ter otrdelosti in blažjimi bolečinami v predelu obkolčja, ki se pojavljajo ob jutrih, se stopnjujejo ob obremenitvah in umirijo ob počitku. Značilna je tako imenovana "štartna" bolečina pri začetku hoje, kasneje pa se bolečine pojavljajo tudi v mirovanju in v napredovalih oblikah tudi ponoči. Bolniki kmalu opazijo, da je kolk manj gibljiv in da so skrajni gibi boleči. Težko si oblečejo nogavice in zavežejo vezalke na čevljih. Blažje težave lahko trajajo leta, preden bolnik poišče zdravniško pomoč. Prej ali slej potrebujejo tudi protibolečinska zdravila. Poleg tega bolniki pri napredovali artrozi kolka v večini primerov šepajo. Šepanje, ki je dokaj značilno, se lahko pojavi tudi kot prvi znak, neredko ga okolica prej opazi kot bolnik sam. V napredovalih fazah je pogosta tudi otrdelost kolka in prikrajšava prizadete spodnje okončine.

Bolečina pri artrozi kolka je najpogostejši in najbolj moteč simptom. Praviloma se pojavlja v dimeljski regiji, lahko pa je prisotna le v predelu boka ali v zadnjičnem predelu prizadete strani. Nemalokrat bolniki tožijo za bolečino v predelu stegna in/ali kolena, ki pa je ne morejo natančeje lokalizirati. Razlog tiči v tem, da naši možgani, zaradi posebnosti oživčenja teh predelov, informacije o bolečini napačno interpretirajo in bolniki čutijo bolečino v kolenu, čeprav je razlog v kolku. Pri bolnikih, kjer je obraba napredovala do takšne stopnje, da se pojavijo težave, govorimo o simptomatski artrozi kolka. Simptomi so sčasoma, ko bolezen napreduje, vse hujši. Zanimivo pa je, da simptomi ne napredujejo enakomerno s časom. Pogosto pacienti poročajo o dobrih mesecih in slabih mesecih ali pa se simptomi spreminjajo z vremenom.

Na obrabo najbrž vplivata telesna teža in aktivnost. Kateri so še dejavniki, ki vplivajo na nastanek artroze?
Do obrabe sklepa lahko pride zaradi preobremenjenosti celega sklepa ali delov sklepa, katere vzrok je lahko prekomerno obremenjevanje sklepov zaradi športa, nepravilne telesne drže, telesnih hib. K razvoju bolezni lahko prispeva tudi poškodba kolka, ki je dejansko najpogostejši razlog za obrabo kolka pri mlajših bolnikih. Zaradi poškodbe je prizadet tudi hrustanec in to vodi v prezgodnjo tako imenovano popoškodbeno artrozo. Obstaja tudi dedna predispozicija za razvoj bolezni. Najpogosteje pa je artroza povezana s starostnimi spremembami. Ocenjujemo, da ima kar tretjina ljudi, starejših od 65 let, že rentgenske znake artroze kolka, takšnih, ki pa imajo ob tem že težave, je okrog 4 odstotke. Ni pa jasnih dokazov, da imajo debeli ljudje več artroze kolka.

Vemo, da življenjski slog močno vpliva na naše zdravje. V zadnjem času lahko zasledimo mnogo opozoril o pravilni rekreacijski vadbi. Se denimo tekačem hitreje izrabijo kolena in kolki?
Artroza kolka in kolena se pri tekačih ne pojavlja nič pogosteje kot pri ostali populaciji. Ljudje, ki se redno ukvajajo s tekom, imajo celo pomembno manjšo verjetnost, da bodo potrebovali umetno koleno, kar so pojasnjevali z manjšo telesno težo tekačev. Za kolk navedena dejstva ne veljajo, velja pa poudariti, da zmerno ukvarjanje s tekom ne vpilva negativno na pojav obrabe kolka. Pomembna je pravilna tehnika, saj obstajajo tekači, ki imajo neugodno tehniko teka in slabo absorbirajo najvišje sile pri teku ter tako povečujejo možnost prezgodnje obrabe.

Kakšna je torej preventiva, da do obrabe ne pride?
Prava preventiva obrabe kolka predstavlja zdrav način življenja in izogibanje poškodbam. Tistim najhujšim, ki povzročajo zlome v predelu kolčnega sklepa, poškodbe hrustanca, kot tistim dolgotrajnim mikroskopskim poškodbam, ki nastajajo pri agresivni in prekomerni telesni vadbi, ki ne omogoča normalne regeneracije tkiv. Če je obraba že prisotna, pa je pomembno, da takšnega sklepa ne preobremenjujemo in tukaj velja izpostaviti neugoden učinek prekomerne telesne teže. Znano je, da določene tvegane navade, kot je prekomerno uživanje alkohola, lahko vodi do prezgodnje obrabe kolka preko pojava tako imenovane aseptične nekroze kolka.

Kakšni načini zdravljenja obstajajo?
V grobem obstajajata dva načina zdravljenja: nekirurško (konservativno) in kirurško (operativno). Prvo se začne s preprostimi ukrepi in se stopnjuje z napredovanjem bolezni, prilagodimo ga posameznemu bolniku. Ob začetnih težavah, ki se pojavljajo le ob ali po določenih aktivnostih, je najpreprostejši ukrep prilagoditev teh obremenitev. Ob prilagoditvi telesne aktivnosti svetujemo uporabo mehke obutve, hojo po mehki podlagi, od telesnih aktivnosti svetujemo plavanje, kolesarjenje in hojo v naravi, odsvetujemo pa hojo po neravnih terenih ter tek po trdi podlagi. Dokazano je, da krepitev obkolčnega mišičevja pri aktivnih bolnikih ugodno vpliva na potek artroze oziroma jo upočasni prav tako kot zmanjšanje prekomerne telesne teže. Pomembne so še vaje za ohranjanje gibljivosti kolka, ker ohranjajo boljšo funkcijo sklepa. Boleči kolk lahko razbremenimo in s tem zmanjšamo težave tudi z uporabo palice ali bergel pri hoji v nasprotni roki. Artrozo simptomatsko zdravimo z različnimi protibolečinskimi in protivnetnimi zdravili. Obstajajo tudi številne metode fizikalne terapije, ki imajo ugoden učinek na zmanjšanje bolečin in izboljšanje funkcije sklepa. Podobne učinke dosegamo z različnimi injekcijskimi terapijami, ki pa že predstavljajo agresivnejšo metodo zdravljenja. Ko našteti ukrepi ne zadostujejo, pridejo na vrsto kirurške oblike zdravljenja.

»Začetne težave se kažejo z občutkom napetosti ter otrdelosti in blažjimi bolečinami v predelu obkolčja, ki se pojavljajo ob jutrih, se stopnjujejo ob obremenitvah in umirijo ob počitku.«

Kolk se lahko nenazadnje nadomesti z umetnim. V kakšnih primerih druga rešitev ni možna?
Ko ima bolnik zaradi obrabe kolka hude bolečine, zaradi katerih pogosto potrebuje zdravila proti bolečinam in je zaradi bolečin moten tudi nočni počitek, se mu predlaga menjava obrabljenega kolka z umetnim. Pri teh operacijah nadomestimo obrabljene dele sklepa z umetnimi materiali iz kovine, keramike in plastike, z namenom izboljšati kakovost bolnikovega življenja. Menjava kolka z umetnim je ena od najuspešnejših operacij na sploh. Bolniki z umetnim kolkom imajo kar 95 odstotkov možnosti, da jim bo ta še 15 let po operaciji dobro služil. V strokovni literaturi pa je dokumentirano preživetje takšnih implantatov tudi 25 let in več po operaciji. Na drugi strani se moramo zavedati, da je odpoved umetnega kolka možna in to kadar koli po operaciji, v teh primerih je potrebna menjava umetnega kolka.

Ultra lahek EVA natikač

Strojno pranje do 40 °.
EN-ISO-20347 - EN ISO 20347
(Osebna varovalna oprema - Delovna obutev)
Velikostne številke: 35-46
Barva : bela, črna

Cena: 35,70€ + ddv

Sanita d.o.o., Ljubljana, Gasilska 7 ,1000 Ljubljana
Tel: 01 5193 127 | Mobi: 040 677 711 | mail: info@sanita.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A O zvišanem krvnem tlaku govorimo, ko ta preseže mejno vrednost 140/90 mmHg.

B S spremembo življenjskega sloga lahko sami vplivamo na višino krvnega tlaka.

C V nosečnosti se bojimo preeklampsije in eklampsije, ki lahko vodita v smrt matere in ploda.

Boj z visokim krvnim tlakom

Arterijska hipertenzija je diagnoza, ki jo ima že vsak drugi Slovenec. Gre za kronično bolezen žil, ki povzroča povišanje krvnega tlaka, ta pa je škodljiv zdravju. Višina krvnega tlaka, ki je še normalna, je bila določena s pomočjo številnih študij in postavljena glede na mejno vrednost tlaka, nad katero se v populaciji pojavlja zvišano tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni, kot so srčni infarkt, možganska kap, anevrizme. O zvišanem krvnem tlaku govorimo, ko ta preseže mejno vrednost 140/90 mmHg.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kaj je krvni tlak?

Naše srce potiska kri po telesu skozi labirint žilnega sistema, ki ga sestavljajo arterije, arteriole, kapilare in vene. Premikajoča kri pritiska na žilne stene in sila, ki jo ustvarja kri na stene žil, imenujemo krvni tlak. Zgornja vrednost krvnega tlaka predstavlja sistolični krvni tlak, to je tlak, ki se ustvari, ko srce iztisne kri v aorto, spodnja vrednost pa predstavlja diastolični krvni tlak, ki deluje na žilne stene, ko se srce sprosti (t. i. diastola).

Zakaj je visok krvni tlak nevaren?

Ljudje z visokim krvnim tlakom pogosto sploh nimajo nikakršnih težav. Včasih se lahko pojavi glavobol, morda omotica, motnje vida, vendar nič hujšega. Pogosto pa se ne zavedajo, da dolgotrajno zvišan krvni tlak nepopravljivo okvari telesne organe. Hipertenzija namreč neposredno poškoduje žile v telesu in posledično vpliva na funkcijo organov, katerih žile so prizadete. Višji kot je krvni tlak, večja je škoda. Nekontrolirana hipertenzija vodi v:

- **srčni infarkt ali možgansko kap** (visok krvni tlak namreč povzroča otrdevanje in zadebelitev žilne stene – aterosklerozo),
- **anevrizme** (pritisk na žilno steno povzroča oslabitev stene, kar vodi v anevrizmo –razširitev žilne stene, razpok te je smrtno nevarno stanje),
- **srčno popuščanje** (srčna mišica pri ljudeh z visokim krvnim tlakom potiska kri po telesu proti večjem uporu, kar vodi v oslabitev srčne mišice, ki začne ‚popuščati‘),
- **kronično ledvično bolezen** (zaradi okvare ledvičnih žil),
- **okvare vida** (zaradi okvare žil v očesu),
- **težave s spominom in koncentracijo**.

Kako lahko sami vplivamo na višino krvnega tlaka?

Primeren življenjski slog je temelj za preventivo in zdravljenje arterijske hipertenzije. Z ustreznimi nefarmakološkimi ukrepi lahko

učinkovito preprečimo ali odložimo razvoj hipertenzije, nadziramo krvni tlak pri že razviti hipertenziji in omogočimo zmanjšanje odmerkov zdravil za zdravljenje hipertenzije pri težjih oblikah. Poleg tega pa ustrezen življenjski slog ne vpliva pozitivno le na krvni tlak, temveč prispeva tudi k izboljšanju drugih srčno-žilnih dejavnikov tveganja in bolezni. Dejstvo je, da ljudje premalo upoštevajo navodila o zdravem življenjskem slogu, saj se pogosto ne zavedajo dovolj, kako nevaren je visok krvni tlak. Sami lahko na višino krvnega tlaka vplivamo z naslednjimi ukrepi:

1. **Omejitev soli.** Ljudje povprečno na dan zaužijemo več kot 10 g soli. Z omejitvijo vnosa soli na 5 g dnevno se krvni tlak pri osebah z normalnim krvnim tlakom zniža za 1–2 mmHg, pri bolnikih s povišanim krvnim tlakom pa za 4–5 mmHg. Priporočljiv dnevni odmerek vnosa soli je tako 5–6 g.
2. Zmerno uživanje alkohola. Tako kot velja za sol, je tudi razmerje med količino zaužitega alkohola, višino krvnega tlaka in pojavnostjo hipertenzije linearno. Priporočljive dnevne zaužite količine alkohola so največ 20–30 g alkohola dnevno, in ne več kot 140 g v enem tednu za moške, za ženske pa ne več kot 10–20 g alkohola dnevno, tedenski vnos naj ne bi presegel 80 g.
3. **Zdrava prehrana.** Strokovnjaki priporočajo uživanje zelenjave, vlaknin, polnozrnatih žit, beljakovin rastlinskega izvora z majhno vsebnostjo nasičenih maščob in holesterola, mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob. Sveže sadje je zdravo, vendar je potrebna previdnost pri osebah s čezmerno telesno težo, saj lahko velik vnos sadja zaradi visoke vsebnosti ogljikovih hidratov vodi v naraščanje telesne teže.
4. **Nadzor telesne teže.** Z zmanjšanjem telesne teže se zniža tudi krvni tlak. S povprečnim znižanjem telesne teže za 5,1 kg se krvni tlak zniža za 4,4/3,6 mmHg. Priporočljivo je, da osebe z normalnim krvnim tlakom vzdržujejo primerno telesno težo (ITM okoli 25 m/kg^2) in obseg pasu manj kot 102 cm za moške in manj kot 88 cm za ženske, saj s tem preprečijo razvoj hipertenzije, osebe z že razvito hipertenzijo pa vplivajo na znižanje krvnega tlaka.
5. **Redna telesna dejavnost.** Redna aerobna telesna aktivnost je pomembna za preprečevanje in zdravljenje hipertenzije, vpliva pa tudi na zmanjšanje srčno-žilnega tveganja in umrljivosti. Z redno telesno dejavnostjo se krvni tlak v mirovanju zniža za 3,0/2,4 mmHg, pri osebah s hipertenzijo pa za 6,9/4,9 mmHg. Priporočljiva je najmanj 30-minutna vsakodnevna aerobna telesna dejavnost zmerne stopnje (npr. hoja, tek, kolesarjenje, plavanje).
6. **Opustitev kajenja.** Kajenje in pasivno kajenje sta pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Kajenje okvarja žilno steno in s tem prispeva k razvoju visokega krvnega tlaka. Opustitev kajenja je verjetno najučinkovitejši nefarmakološki ukrep za preprečevanje srčno-žilnih bolezni, vključno z možgansko kapjo, srčnim infarktom in periferno arterijsko boleznijo.

»Zgornja vrednost krvnega tlaka predstavlja sistolični krvni tlak, to je tlak, ki se ustvari, ko srce iztisne kri v aorto, spodnja vrednost pa predstavlja diastolični krvni tlak, ki deluje na žilne stene, ko se srce sprosti.«

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

15 % popust ob nakupu merilnika krvnega tlaka OMRON M6 Comfort.
*Ugodnost velja od 9. 5. do 3. 6. 2016.

Izjemno zanesljiv merilnik krvnega tlaka OMRON M6 Comfort s pametno manšeto Intelli Wrap – za merjenje brez napak.

diaFit 25 LET

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, E: trg2@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, E: trg4@diafit.si

www.diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

»Kar 80 odstotkov zaužite soli predstavlja t. i. ´skrita sol´. Odsvetujemo dosoljevanje, uživanje slane in procesirane hrane.«

Visok krvni tlak v nosečnosti

Arterijska hipertenzija je pogosta, potencialno nevarna komplikacija nosečnosti. Pomembno je, da jo dovolj zgodaj prepoznamo, saj je povezana s povišano smrtnostjo tako matere kot ploda. V nosečnosti ločimo štiri oblike hipertenzije: **kronično hipertenzijo**, ki je prisotna že pred zanositvijo, **nosečniško ali gestacijsko hipertenzijo**, ki nastane med samo nosečnostjo, običajno po 20. tednu nosečnosti, **kronično hipertenzijo z nacepljeno nosečniško in/ali preeklampsijo** ter **predrojstno hipertenzijo**, ki zahteva nadaljnjo obravnavo šest tednov po porodu, če ne izzveni.

Zdravljenje hipertenzije v nosečnosti se vedno začne z nefarmakološkimi ukrepi, o katerih smo že govorili (omejitev soli, gibanje). V nosečnosti so antihipertenzivna zdravila problematična, saj nekatera lahko škodujejo plodu. Zdravilo izbora za zdravljenje nosečniške hipertenzije je metildopa.

Omembe vredni sta še dve izredno nevarni stanji v nosečnosti: preeklampsija in eklampsija. **Preeklampsija** je multisistemska bolezen, za katero so značilni hipertenzija, otekline in izgubljanje beljakovin z urinom, simptomi in znaki pa se razvijejo v enem tednu. **Eklampsija** je prisotnost krčev v povezavi s preeklampsijo. Dejavniki tveganja za nastanek te bolezni so zelo mlade in starejše nosečnice, prva nosečnost, prisotnost preeklampsije v družini, hipertenzija, sladkorna bolezen, debelost. Obe stanji sta pomembna vzroka umrljivosti matere in ploda, zato ju je treba hitro prepoznati in zdraviti v porodnišnici.

Hipertenzija v otroštvu

Zmotno je prepričanje, da je hipertenzija le bolezen odraslih. Primarna (esencialna) arterijska hipertenzija v otroštvu je večinoma blaga. Hujše oblike arterijske hipertenzije pa pogosto odkrijemo pri otrocih, ki imajo sekundarne oblike arterijske hipertenzije, običajno zaradi bolezni ledvic, žlez z notranjim izločanjem ali srčno-žilnih bolezni. Dejavniki tveganja za nastanek primarne hipertenzije v otroštvu so enaki kot pri odraslih: prekomerna telesna teža, prekomerno uživanje soli, stres, premalo telesne aktivnosti .

Kar 80 odstotkov zaužite soli predstavlja t. i. ´skrita sol´. Odsvetujemo dosoljevanje, uživanje slane in procesirane hrane. Sama višina krvnega tlaka ne zadošča za odločitev o načinu in vrsti zdravljenja. Cilj zdravljenja hipertenzije je čim daljše in kakovostno življenje bolnika, zato je treba upoštevati še morebitno prisotnost drugih dejavnikov tveganja, pridružene bolezni ter prizadetost organov

NOVO V MAJU 2016

Redustim – napovejte vojno trdovratnim maščobam in poskrbite za svoje zdravje ter boljši videz

Vsi vemo, da je debelost nevarna za naše zdravje, a prav tako in včasih celo nevarnejše so razne metode hitre izgube telesne teže, ki niso prilagojene našim telesnim funkcijam in zdravemu topljenju maščob. Če želimo shujšati in zmanjšati obseg trebuha in bokov, pa naj bo to zaradi zdravja ali boljšega videza, je prav, da izberemo metodo, ki nam bo pri tem pomagala in hkrati omogočila, da naše telo stopi maščobe na naraven način.

In prav to vam obljublja **ReduStim**.

Kaj je ReduStim?

ReduStim je revolucionarna medicinska naprava, ki združuje učinkovitost biomagnetnih polj in koristi globoke masaže z mikropritiski, kar vam zagotavlja doslej **nikoli doseženih rezultatov hujšanja** – progresivno zmanjšanje abdominalne (globoke trebušne) in podkožne maščobe.

Redustim je razvila francoska družba Cosmosoft, ki že več kot deset let opravlja znanstvene in klinične raziskave na področju biomagnetnih polj.

Zakaj nas mora skrbeti maščoba okrog trebuha in bokov (abdominalna maščoba)?

Če se vam je nabralo preveč maščob okrog trebuha in bokov in je vaš obseg pasu večji od 88 cm (ženske) ali večji od 102 cm (moški), obstaja velika verjetnost, da je vaše zdravje v nevarnosti. Abdominalna maščoba se nabira tudi pod mišicami, ki obkrožajo vitalne telesne organe. Številne raziskave so pokazale, da je prav ta debelost eden od pomembnejših razlogov za nastanek kardiovaskularnih bolezni, kapi, diabetesa in tudi neplodnosti.

Zakaj vam ReduStim lahko pomaga?

Glede na močno povezanost med debelostjo in nevarnimi boleznimi sodobnega časa je seveda logično, da zmanjšanje teže in maščob okrog trebuha koristi tako vašemu **zdravju** kot tudi vašemu **boljšemu videzu**.

Je Redustim primeren tudi zame?

Redustim je primeren za vse, ki jim ni vseeno za svoje zdravje in zdrav videz, še zlasti ga priporočajmo pri:

- prekomerni telesni teži,
- neplodnosti, ki je rezultat prekomerne teže,
- po porodu pridobljeni prekomerni teži,
- abdominalni debelosti, ki se pojavlja v času menopavze.

Kakšne rezultate lahko pričakujemo z ReduStimom?

Klinične raziskave so pokazale, da z **ReduStimom** v povprečju **zmanjšamo obseg pasu od 5 do 6 cm** že po 12 tridesetminutnih terapijah. Zaradi zmanjšanja podkožne maščobe po opravljenih priporočenih tretmajih lahko tudi pričakujete, da bo **vaša konfekcijska številka nižja do dveh številk**.

Katere so glavne prednosti Redustima?

ReduStim vam zagotavlja učinkovite in dolgotrajne rezultate:

- brez stranskih učinkov,
- popolnoma neboleče terapije,
- neinvazivne in neagresivne terapije,
- spoštuje naravni biološki proces razgradnje maščob,
- takoj po terapiji se lahko vrnete k svojim vsakodnevnim dejavnostim,
- klinično dokazani rezultati v več kot 15-letnih raziskavah.

Moram še kaj vedeti?

Za najboljše rezultate vam priporočamo **12 tretmajev ReduStim**, ki jih izvajate dva- do trikrat tedensko. Z **ReduStimom** lahko v samo štirih tednih zmanjšate obsega pasu, oblečete najljubše kavbojke in uživate v prijetnih sončnih dneh.

KALLISTE MEDICINSKI CENTER

Slamnikarska cesta 3b,
Domžale

T: 01 72 44 300 | M: 040 545 171
E: info@kalliste.si | www.kalliste.si

Redustim tertmaji so na voljo le v Medicinskem centru Kalliste.

ABCzdravja

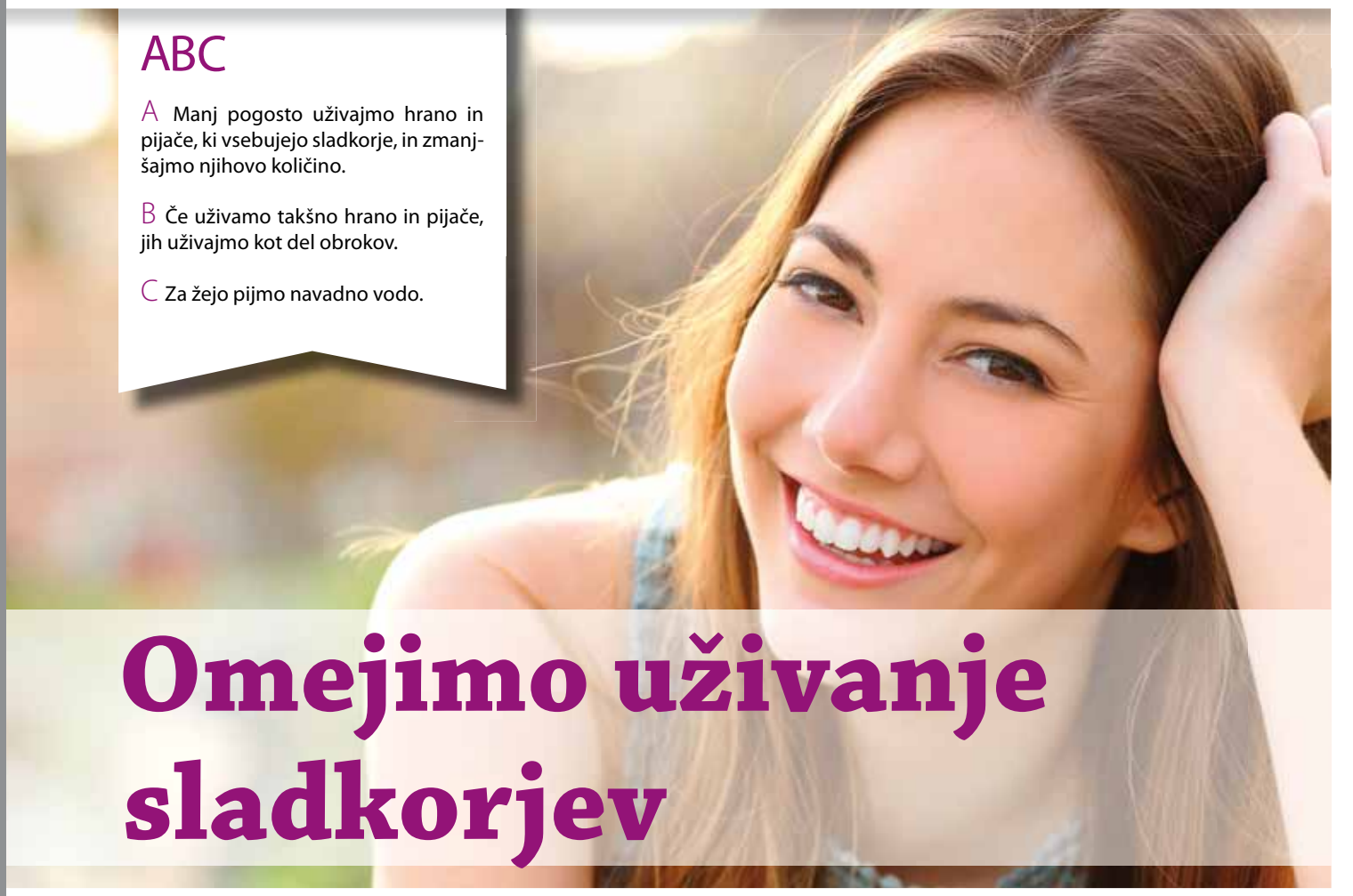
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si



ABC

A Manj pogosto uživajmo hrano in pijače, ki vsebujejo sladkorje, in zmanjšajmo njihovo količino.

B Če uživamo takšno hrano in pijače, jih uživajmo kot del obrokov.

C Za žejo pijmo navadno vodo.

Omejimo uživanje sladkorjev

Ste sladkosnedi in radi posežete po sladkarijah? Pogosto uživate sladke pijače? Eden od glavnih dejavnikov za nastanek kariesa je neustrezna prehrana, zlasti pogosto uživanje živil, ki vsebujejo večje količine ogljikovih hidratov, ki se začnejo razgrajevati že v ustni votlini. K njim ne sodijo le sladkarije, ampak tudi pekovski izdelki, žita za zajtrk, sadni sokovi … O živilih, ki povečujejo tveganje za nastanek zobne gnilobe, zlasti tistih, ki vsebujejo sladkorje, ter živilih, ki so antikariogena, smo se pogovarjali z Martino Ranfl, dr. dent. med., in doc. dr. Barbaro Artnik, dr. dent. med., spec., z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Katera živila najbolj povečujejo tveganje za nastanek kariesa?

Karies je bolezenski proces trdih zobnih tkiv, ki nastane zaradi delovanja organskih kislin na zobno površino. Kisline nastanejo kot presnovni produkt bakterij v zobnem plaku, ki presnavljajo ogljikove hidrate, ki jih v ustno votlino vnesemo s hrano in pijačo. Za preprečevanje kariesa je najučinkovitejše redno vsakodnevno umivanje zob z zobnimi kremami, ki vsebujejo fluoride. S tem odstranimo zobne obloge in v njih prisotne bakterije ter preprečimo nastanek kariesa. Seveda pa na nastanek kariesa vpliva tudi prehrana. Pri tem ima pomembno vlogo vsebnost ogljikovih hidratov v živilih, pogostost uživanja takšne hrane, čas zadrževanja živila v ustni votlini in njegova konsistenca. Zaradi delovanja organskih kislin pride do padca pH v ustni votlini, ki počasi narašča zaradi postopnega izplavljanja kislin z zobne površine v slino. Če pogosto (večkrat dnevno) uživamo sladka živila, preprečimo, da se vrednost pH vrne na vrednost, ki ne predstavlja nevarnosti za nastanek bolezni. Na čas zadrževanja živila v ustih lahko vpliva njegova lepljivost oziroma način uživanja – uživanje trdih bombonov in lizik močno podaljša čas, v katerem se sladkorji zadržujejo v ustni votlini. V posameznem živilu so lahko prisotne različne snovi, ki povečujejo tveganje za nastanek kariesa ali pa delujejo zaščitno. Sladke pijače, ki vsebujejo različne kisline (gazirane pijače), so tako bolj kariogene kot voda z enako količino sladkorja. Obratno pa mleko in mlečni izdelki, kljub vsebnosti mlečnega sladkorja (laktoze), zaradi vsebnosti kalcija in fosfata ter beljakovine kazeina delujejo celo protikariogeno. Največjo nevarnost za nastanek kariesa tako predstavljajo živila, ki vsebujejo večje količine fermentabilnih ogljikovih hidratov. Fermentabilni ogljikovi hidrati so tisti, ki jih ustne bakterije lahko razgradijo, med drugim glukoza, fruktoza, saharoza, laktoza, maltoza, razgradijo pa tudi presnovne produkte škroba. Kariogene bakterije lahko presnavljajo večino monosaharidov (glukozo, sadni sladkor – fruktozo), izjema je le galaktoza (prisotna v mleku), in disaharide (saharozo, laktozo – mlečni sladkor), nevarnost pa predstavlja tudi škrob, saj zaradi prisotnosti encima amilaza v slini že pride do njegove delne razgradnje v ustni votlini. Pri določanju karigenosti je tako potrebno celostno upoštevati vse lastnosti posameznega živila od vsebnosti fermentabilnih ogljikovih hidratov do drugih fizikalno-kemičnih lastnosti živila (lepljivost, konsistenca).

Katera živila pa nasprotno zavirajo nastanek zobne gnilobe?

Živila, ki ne vsebujejo fermentabilnih ogljikovih hidratov, imajo nizek kariogeni potencial. Nekatera živila pa tudi zavirajo nastanek kariesa in ga preprečujejo. Imenujemo jih tudi kariostatična živila. Način protikarioznega delovanja je lahko spodbujanje izločanja sline in s tem izplavljanja kislin, čistilni učinek živil zaradi vsebnosti prehranskih vlaknin in vsebnost elementov ter snovi, ki pospešujejo remineralizacijo oziroma preprečujejo nastajanje plaka. Antikariogeni učinek imajo še zlasti kazein in kazeinski proteini v mleku in sirih, fitati v žitaricah, katehini v zelenem čaju ter nekatera živila, ki vsebujejo tanine. Kariostatično delovanje mleka in mlečnih izdelkov je

»Treba je ločiti med trditvijo »brez sladkorja«, ki pomeni, da je v živilu manjkot 0,5 g/100 g sladkorja, medtem ko trditev »brez dodanih sladkorjev« pomeni, da živilu med proizvodnjo niso dodani sladkorji ali živila s sladilnimi lastnostmi.«

poleg prisotnosti kazeina povezano tudi s prisotnostjo kalcija in fosfata. Kariostatične lastnosti pa pripisujejo tudi sladilu ksilitol, ki ga vsebujejo nekateri žvečilni gumiji. Slednji namreč s pospešenim izločanjem sline in z delovanjem na kariogene bakterije preprečuje nastanek kariesa.

Se je sadju z veliko vsebnostjo sladkorja bolje izogibati?

Sladkorje (mono- in disaharide) lahko razdelimo na intrinzične, torej tiste, ki so prisotni v celični strukturi hrane (sadje in zelenjava), in ekstrinzične, ki jih nadalje razdelimo na mlečne in proste sladkorje. Prosti sladkorji predstavljajo vse sladkorje, ki so hrani dodani med proizvodnjo, predelavo ali pripravo, sladkorje, prisotne v medu, in sladkorje, prisotne v sadnih sokovih ter sadnih koncentratih. Sveže sadje tako predstavlja manjše tveganje za nastanek kariesa v primerjavi s suhim sadjem ali z iztisnjenimi sokovi. Sveže sadje predstavlja tveganje zaradi hkratne prisotnosti kislin, vendar je tveganje za nastanek kariesa v primerjavi s koristmi, ki jih uživanje sadja prinaša, zanemarljivo. Upoštevati je treba nasvete za redno ustno higieno in s ščetkanjem počakati pol ure po uživanju sadja, ki vsebuje veliko kislin, oziroma je treba sprati ustno votlino z vodo ali ustno vodo.

V katerih živilih je največ prikritega sladkorja?

Količina sladkorjev v posameznih živilih se seveda razlikuje med različnimi proizvajalci. Veliko sladkorja je tako v kečapih, sladkih pijačah, instant čajih in v nekaterih predpripravljenih izdelkih. Sadni jogurti imajo na deklaraciji zapisano količino ogljikovih hidratov in sladkorjev, kjer je upoštevana tudi laktoza, ki je v mleku naravno prisotna in ni dodana med proizvodnjo. V navadnih jogurtih je količina sladkorjev približno 4 g/100 g proizvoda. Za oceno, koliko sladkorja je bilo dodanega v posamezni sadni jogurt med proizvodnjo, moramo torej odšteti vrednost naravno prisotnega sladkorja. Količina sladkorjev, ki je dodana posameznemu živilu, je različna in odvisna tudi od proizvajalca, zato je težko označiti posamezno vrsto živila, kot neprimerno z vidika preveč vsebovanega sladkorja. Potrošniki naj bodo pozorni na zapisane vrednosti vsebnosti sladkorjev v posameznem živilu in se odločajo za izbiro izdelkov, ki vsebujejo manj sladkorjev.

Kako smiselno je uporabljati umetna sladila namesto namiznega sladkorja?

Med sladkorne nadomestke spadajo ogljikovi hidrati, ki ne fermentirajo. Sem sodijo naravni sladkorni nadomestki in umetna sladila. Naravni sladkorni nadomestki so sladkorni alkoholi, kot so sorbitol, ksilitol, manitol, isomalt, med umetna sladila pa uvrščamo saharin, ciklamat in aspartam. V zadnjem času je popularna tudi uporaba naravnega glikozida stevia. Nadomestki se med seboj razlikujejo v sladkosti in v energijski vrednosti. Nekateri sladkorni nadomestki so povsem brez energijske vrednosti (sladila), medtem ko imajo sladkorni alkoholi določeno energijsko vrednost, ki pa je nižja od naravnih sladkorjev. Načeloma sladkorni nadomestki predstavljajo učinkovito metodo za zmanjšanje energijskega vnosa in s tem tudi zmanjševanje telesne teže, čeprav nekatere raziskave kažejo celo na povečanje telesne teže. Z vidika zagotavljanja zdravja je tako bolj smiselno navajanje na prehrano, ki vsebuje manj sladkorjev oziroma je manj sladkega okusa, s tem pa se zmanjšuje tudi potreba po uporabi sladil kot nadomestka za sladek okus. Vsi sladkorni nadomestki so po dosedanjih ugotovitvah zdravju neškodljivi, vendar pa svetujemo omejitve pri njihovi uporabi predvsem za občutljive skupine prebivalcev, kot so nosečnice, doječe matere in otroci.

Ali deklaracija »brez sladkorja« na nekaterih živilih res pomeni, da ne vsebujejo nobene vrste sladkorja?

Področje označevanja živil v Evropski uniji ureja uredba ES 1924/2006 o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih. Glede na omenjeno uredbo je treba ločiti med trditvijo »brez sladkorja«, ki pomeni, da je v živilu manj kot 0,5 g/100 g sladkorja, medtem ko trditev »brez dodanih sladkorjev« pomeni, da živilu med proizvodnjo niso dodani sladkorji ali živila s sladilnimi lastnostmi. Če tako živilo vsebuje naravno prisotne sladkorje, mora biti označeno s trditvijo »vsebuje naravno prisotne sladkorje«.

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Razlaga bolezni je odvisna od starosti otrok, z njimi bodite vedno iskreni.

B Otroci naj bodo z bolniki prijazni, poslušajo naj jih in jim pomagajo.

C Pogovarjate se z njimi o njihovih občutkih in mislih.

Zakaj dedi pozablja?

Stari starši imajo v življenju vnukov, s katerimi pogosto preživijo veliko časa, nedvomno pomembno vlogo: so njihovi tovariši pri igri, dajejo jim občutek varnosti in jim nudijo čustveno oporo, znajo jim prisluhniti, pripovedujejo jim, kako je bilo včasih, podpirajo jih po gmotni plati … Toda kako naj pojasnimo otroku, da se njegov ljubi dedek ali ljuba babica nenavadno obnaša, ker je zbolel za alzheimerjevo demenco? Pri tem vam bo v pomoč nekaj napotkov, ki jih je posredovala asist. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med., spec., iz Zdravstvenega doma Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kako pojasniti bolezen

Majhni otroci si kaj dosti ne belijo glave s tem, če na primer dedek neprestano nekaj išče ali se odpravi v trgovino po kruh kar v copatah. Vendar jim je treba povedati, da je njihov svojec bolan in ima bolezen, ki je ni mogoče pozdraviti in bo napredovala. Kako naj jim to povemo, je odvisno od njihove starosti; za majhne otroke je dovolj, če jim rečemo, da je to bolezen, ki prizadene možgane, da ne delajo več tako dobro. Tudi večji ne potrebujejo medicinske razlage, a je koristno, če vedo, kako bolezen vpliva na vedenje njihovega svojca: postaja vedno bolj pozabljiv in se v okolju ne znajde več dobro, med pogovorom težje najde posamezne besede in ponavlja stavke, z napredovanjem bolezni ne bo več prepoznaval ljudi in tudi svojcev. To je pomembno tudi zaradi tega, da otrok ne bo začel sebi pripisovati krivde, da ga dedek ali babica ne marata več, ker se vedeta drugače do njega. Na spletnih straneh *Dementia Young UK* svetujejo, da mora biti naša razlaga jasna in lahko razumljiva. Otroci morajo razumeti tudi, da ta bolezen ni nalezljiva. Da so vse spremembe pri prizadetem povezane z boleznijo in za to ni nihče kriv. O dogajanju v družini je priporočljivo obvestiti tudi vzgojiteljico ali učiteljico v šoli, ki jim bo lahko v dodatno oporo. Če želijo pomagati, razmislimo, kateri način bi bil najustreznejši.

O demenci v knjigah

Babica moja pogosto pozabi

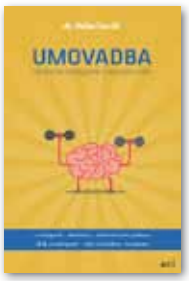
Reeve Lindbergh

Slikanico je hči slavnega pilota napisala na podlagi osebnih izkušenj, ko sta z majhnim sinom skrbela za mamo v njenih zadnjih letih življenja.

Bombonček za dedija Edija

Ivona Březinová

Ilustrirana knjižica osnovnošolčkom pripoveduje, kaj se dogaja človeku z demenco, a ga opazuje skozi otroške oči. Dedek stalno pozablja ali je že pojedel tablete ali ne in Honzek se zato domisli zanimive rešitve.



Umovadba

Vojko Kavčič

Knjiga Umovadba za bistre možgane v poznih letih nam poučno in razumljivo razlaga dogajanje v možganih, nevrodegenerativne bolezni in napotke, kako ohraniti bister um in zdrave možgane skozi celo življenje.

Tel: 01 721 45 40
www.zalozbamis.com

Nena Kopčavar Guček je k temu dejala: »Če je bolezen pri dedkih in babicah še nekako moč razločiti in razumeti, se vse skupaj še bolj zaplete, če je bolnik mlajša oseba. Ne glede na to razumevanja in pronicljivost otrok pri razumevanju bolezni, ki tudi znanstvenike vedno znova preseneča, ne gre podcenjevati. Mnogokrat nas otroci s svojo bistrostjo in sposobnostjo dojemanja celo presenetijo. Babi je še vedno njegova zlata babi, čeprav zdaj ne sme več sama v trgovino, saj se na poti do tja izgubi. Otrokom je treba pojasniti, da se morajo oboleli počutiti sprejeti, zaželeni in ljubljeni. Odgovoriti je treba na vsa radovedna otroška vprašanja v zvezi s tem.« Skupaj si lahko ogledate tudi kakšno otroško knjigo o demenci, ki bo otroku pomagala razumeti, kaj se z njegovim svojcem dogaja. Pri tem se pogovorite z njim o vsem, kar ga še zanima, in o njegovih lastnih občutjih. Večjim otrokom bodo v pomoč tudi brošure in informacije z interneta, ki jih nudi Slovensko združenje za pomoč pri demenci Spominčica.

Skupne dejavnosti

V začetni fazi bolezni lahko stari starši in otroci počnejo še marsikaj skupaj, kar jih veseli. Sogovornica svetuje, naj »otroci obolele vključijo v dejavnosti, ki jih ti še vedno zmorejo: piskanje na piščalko, enostavni plesni koraki, igrice s prsti, ogledovanje starih fotografij, pletenje kitk, podajanje žogice, poslušanje glasbe, božanje domače živali … Naj bodo prijazni z bolniki, jih držijo za roke, jim pripovedujejo o preteklem dnevu in dogajanju v šoli. Jih razveselijo s šopkom travniških cvetlic.« Po drugi strani pa je opozorila na to, naj otrok ne silimo v prepogoste in intenzivne stike z bolniki: »Intenzivnost in čas trajanj stika prilagodimo otrokovim željam in zmogljivosti, spodbujajmo ga h kreativnosti – kaj se bosta igrala z dedkom, ko prihodnjič pride na obisk.« Na spletnih straneh *Dementia UK* najdemo nekaj splošnih napotkov, kako naj otroci ravnajo z bolnikom: obiskujejo naj ga in mu pomagajo npr. pri nakupovanju, poslušajo naj ga in mu bodo v oporo, poskušajo naj ga osrečiti, zlasti pa naj bodo do njega dobri in prijazni.

Kako otroci doživljajo bolezen

Kot je pokazala nemška raziskava (KDA Magazin PROALTER), otroci bolezni ne doživljajo le negativno, ampak občutijo skrb za bolnika v družini kot pomembno izkušnjo, ki pripomore k vzpostavitvi tesnejših vezi. Vendar lahko nanje negativno vpliva trajna preobremenjenost družinskih članov zaradi skrbi za bolnika. Kot je povedala sogovornica, otroci »v zvezi z demenco v družini doživljajo cel spekter reakcij in občutkov, soočajo se z različnimi čustvi in mislimi. Žalostni so zaradi dogajanja pri osebi, ki jo imajo radi in jo potrebujejo. Obhajata jih strah in skrb v zvezi z lastno prihodnostjo. Ponavljanje istih vprašanj bolnika z demenco jih jezi in dolgočasi, obenem pa zaradi teh svojih občutkov doživljajo krivdo.

»Otrokom je treba pojasniti, da se morajo oboleli počutiti sprejeti, zaželeni in ljubljeni. Odgovoriti je treba na vsa radovedna otroška vprašanja v zvezi s tem.«

Sramujejo se sorodnikov z demenco. Neprijetno jim je, če jih vrstniki vidijo z bolno osebo na javnem mestu itd. Občutijo zmedenost zaradi menjave vlog (zdaj otroci skrbijo za obolelega starša in ne obratno). V družini in s prijatelji naj se otroci pogovarjajo o svojih občutkih, vtisih, mislih. Najslabše je vse držati v sebi. Spodbujajmo jih k pogovoru.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Tek je primeren za vsakogar, razen če ga odsvetuje zdravnik.

B Začetnikom bo zelo pomagal obisk tekaške šole ali nasveti izkušenih tekačev.

C Pretiravanje, oblika stopala ali napačna obutev so najpogostejši vzroki poškodb..

Izognimo se poškodbam pri teku

Intervju: Helena Javornik

Helena Javornik je večkratna olimpijska tekmovalka (nazadnje je tekmovala leta 2004 v Atenah), udeleženka svetovnih in evropskih prvenstev, zmagovalka 17 maratonov po vsej Evropi, nosilka 53 državnih rekordov, seznam njenih dosežkov je neskončen. Danes profesionalno ne teče več, v Mariboru pa vodi svojo tekaško šolo. V tridesetletni karieri je pridelala zelo malo poškodb, sodelovala pa je tudi z doc. dr. Matjažem Vogrinom, dr. med., spec., predstojnikom ortopedije UKC Maribor ter predstojnikom Inštituta za športno medicino Medicinske fakultete UM. Oba imata številne izkušnje s tekom ter veliko nasvetov tudi za tekače začetnike.

Avtorica: **Petra Bauman**

Tek je način življenja

Helena Javornik je mladost preživljala v časih, ko starši otrok še niso vozili v šolo, tudi na avtobuse za razdaljo 5 km v eno smer se ni niti pomislilo. Tako je vsakodnevno že kot dekletce prehodila vsak dan 10 kilometrov. Morda se tudi v tej zgodnji izkušnji skriva del razlogov za kasnejši uspeh, da pa je za atletiko posebej nadarjena, je skupaj z učitelji opazila, ko je z lahkoto premagovala vse sošolce v krosu, skoku v daljino in drugih atletskih disciplinah. Pravo priložnost za ukvarjanje s tekom je dobila šele pri 23 letih, ko se je zaposlila in si z nakupom tekaške opreme omogočila vadbo po zreških cestah in bregovih, tudi na skrivaj, saj so konec osemdesetih mlado žensko, ki teče, »čudno gledali«. Ostalo je zgodovina. Helena Javornik pravi, da lahko teče vsakdo, pri katerih koli letih, izjema so le srčni bolniki oz. ljudje, ki jim je zaradi zdravstvenega stanja tek odsvetovan. Zanjo in za številne druge, ki tečejo rekreativno, je danes tek način življenja. Če so včasih atleti vse informacije lahko pridobili samo od trenerja in mu zaupali, je danes na voljo neskončno podatkov, ki jih lahko vsakdo poišče sam, ni pa nujno, da držijo. Zato je dobro, vsaj na začetku, imeti tekaškega učitelja, ki nas bo seznanil s pravilno tehniko teka, ocenil naše zmožnosti in nas spodbujal, da ne odnehamo prehitro. Kljub vsemu pa veljajo osnovni principi, ki se tudi skozi čas ne spreminjajo in jih mora upoštevati vsakdo, ki ga zamika tek.

Čez noč še ne bomo maratonci

»Najprej,« poudarjata tako Helena Javornik kot Matjaž Vogrin, »moramo poznati sebe in svojo kondicijo in ne hlepeti po nekih dosežkih kar čez noč. Tekačem začetnikom svetujemo izmenjevanje teka in hoje. Sčasoma skrajšujemo čas hoje in podaljšujemo čas teka, in šele ko je posameznik sposoben pol ure neprekinjeno teči, lahko razmišlja o intenzivnejših treningih z intervali za pridobivanje hitrosti. Najprej je treba doseči vzdržljivost, ki jo je teže natrenirati kakor samo hitrost.«

Pravilna tehnika teka

Helena Javornik razlaga, da je pravilna tehnika teka tista, ko najprej stopimo na sprednji srednji del stopala, nato pa s peto odrinemo in s tem najbolje izkoristimo odrivno moč. Tehnika teka po prstih pomeni močno obremenitev za meča in ahilovi tetivi. Najbolje je teči povsem naravno – tako kot nam stopalo »pade« na podlago. Ko bomo že boljši (hitrejši) tekači, bomo samodejno začeli teči po prstih, kar pomeni tudi spremembo položaja telesa in koraka, zato se je o tem najbolje posvetovati s tekaškim trenerjem.

Stresni zlom in plantarni fascitis

V tekaški karieri se je Heleni Javornik dvakrat primeril stresni zlom, ki lahko doleti tudi rekreativne tekače, če pretiravajo z vadbo.

Ne gre za zlomljeno kost, ampak za razpoko, v njenem primeru razpoko v nartnici in golenici. Pomagal je daljši počitek in tek po travnati površini. Ta vrsta poškodbe je znana tudi pod imenom »marš fraktura«, saj je bila pogosta med vojaki, ki so iz nič začeli premagovati velike razdalje z marširanjem.

Med pogostimi poškodbami (tudi rekreativnih) tekačev pa je tudi plantarni fasciitis, to je vnetje tetive, ki preko celega stopalnega loka povezuje prste s petnico. Razlog je prekomerna obremenitev, zaradi katere se vnamejo kolagenska vlakna. V primeru te poškodbe je treba zmanjšati vse aktivnosti, ki obremenjujejo peto, delati raztezne vaje, pomagajo tudi kineziološki trakovi in opornice.

Razstrupljevalni obliži GREEN SAP SHEET DETOX za:

- boljše počutje
- omilitev bolečin
- krepitev imunskega sistema
- pospeševanje presnove
- zmanjševanje oteklin

Naročilo vsak delovni dan med 9:00 in17:00 uro na tel: **031 307 148**.

Postavimo si cilj

Helena Javornik poudarja pomembnost cilja, kar pomeni, da si na začetku zadamo, kaj s tekom sploh želimo doseči. Če je to izboljšanje kondicije in polurni neprekinjeni tek, bo trening drugačen, kot če ciljamo na polmaraton ali maraton. Oba sogovornika poudarjata, naj ne pretiravamo z razdaljo in, če delamo pod nadzorom, naj poslušajmo trenerja. Prav tako se moramo pred vsakim tekom obvezno ogreti z aktivnimi razgibalnimi vajami, po teku raztegniti mišice s statičnimi razteznimi vajami (stretching), občasno poskrbeti za masažo in se regenerirati tudi v savni. Rekreativni tek številne tekače spodbudi v nekakšno tekmo s samim seboj in z drugimi, kar lahko hitro pripelje do prehitrih obremenitev, ki jih telo še ni vajeno, zato – ne glejmo, koliko jih je pred nami, ampak sledimo sami sebi in svojemu ritmu! Napredovali bomo postopoma!

Ali tek res škodi sklepom?

Ne. Matjaž Vogrin, ki bo letos na olimpijske igre v Brazilijo spremljal slovenske atlete, pojasnjuje, da tek ugodno vpliva na lokomotorni sistem (kosti, vezi, tetive, hrustance in pripadajoče mišice), sklepni hrustanci pa se z gibanjem (osmoza) celo prehranjujejo. To pomeni, da ves čas poteka izmenjava tekočin in v njej raztopljenih snovi med hrustancem in njegovo okolico, s čimer se dostavljajo hranilne in odplavljajo odpadne snovi. Prav ukvarjanje s tekom nam namreč lahko ohrani zdrave sklepe še daleč v zrela leta.

Vogrin poudarja, da nas bolečina opozarja, da nekaj gotovo delamo narobe. Lahko je nekaj narobe s tehniko teka ali pa od sebe zahtevamo preveč in se že kažejo znaki preobremenitve. Preobremenitveni sindrom nastaja počasi, značilen je za tetive (ki skrbijo, da se mišica pripenja na kost), gre pa za mikropoškodbe kolagenskih vlaken v tetivi, ki se lahko stopnjujejo, cefrajo, v skrajnem primeru tudi pretrgajo.

Tekaško koleno

Za močno bolečino v kolenu je odgovoren nenormalen položaj stopala med tekom. Gre za t. i. pronacijo oz. zvračanje stopala navznoter. Na drugi strani pa je med tekači tudi nekaj »supinatorjev«, ki nogo zvračajo navzven. Če imamo pronacijo ali supinacijo, lahko preverimo tudi sami, če stopimo z mokrim podplatom na kartonasto podlago in pogledamo odtis. Ali pa pogledamo, kje imamo čevlje bolj obrabljene. Za tekaško koleno pa so lahko krive tudi prekratke zadnje in sprednje stegenske mišice, ki postavijo pogačico v neugoden položaj. Koleno bomo preobremenili še z uporabo premehkih copat, s preveliko količino in intenzivnostjo teka, pretrdo ali nagnjeno tekaško površino.

Za zdravljenje tekaškega kolena se ne svetuje toliko počitek, pač pa raztezne vaje, izogibanje teku po klancu navzdol in različnim poskokom. Tekač s takšnimi težavami si mora priskrbeti primerno obutev in večkrat na dan hladiti koleno z ledom približno deset minut.

Vnetje ahilove tetive

Ahilova tetiva povezuje veliko mečno mišico s petnico. Je dolga tetiva na zadnji strani spodnjega dela noge. Vzrok vnetja je po navadi šibka moč mišic goleni, ki nadzirajo gibanje v gležnju. Možen vzrok pa je lahko tudi neprimerna obutev, ponošena ali takšna, ki sega tako visoko, da med tekom draži tetivo. V zelo malo primerih je težava lahko v genih (izredno velik tonus mečnih mišic).

Sindorm trenja iliobialne vezi

Za to poškodbo je značilna bolečina na zunanji strani kolena. Iliotibialna vez je široka tetiva, ki se razteza od kolka prek zunanje strani kolena do golenice. Pri vsakem krčenju kolena se ta vez drgne ob rob stegnenice. Na tem mestu se vez rada vname predvsem takrat, ko tečemo dlje, kot smo navajeni, predolgo po klancu navzdol, po trdi podlagi in na podlagi s stranskim nagibom. Pogosteje imajo to poškodbo tekači z nogami »na O«.

Imejmo v mislih …

Tek bomo vzljubili le, če bomo k njemu pristopili pravilno že takoj na začetku.

Kdo vam lahko pomaga?

FIZIOTERAPIJA KRAJNC, ANA KRAJNC S.P.

Videm 33a, 1312 Videm – Dobrepolje
041/386-311, www.fizioterapija-krajnc.si

Manualna terapija, Bownova terapija, Kranio-sakralna terapija. Obravnava težav: po poškodbah, s hrbtenico in sklepi, s čeljustnim sklepom in slabo držo.

Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven.
Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.

Tuba neto 300 ml; cena v lekarnah 9€
Info tel.: ++386 (0)1 2529 113

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si
Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A V primeru pika želo odstranimo, prizadeti del pa speremo z milom pod tekočo vodo.

B Zaradi prenizkih temperatur komarjev, ki bi prenašali virus Zika, v Sloveniji po podatkih NIJZ ni, zato pa naj bodo na zaščito pred njimi posebej pozorni popotniki, ki potujejo na okužena območja.

C Slovenija se zaradi visoke prisotnosti KME uvršča na tretje mesto med evropskimi državami.

Prihaja čas za pike žuželk

Poletje prinese poleg različnih radosti tudi kar nekaj neprijetnih reči. Ker se veliko zadržujemo zunaj, prihaja do pogostih pikov različnih žuželk.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Brez nenadnih kretenj in dišečih parfumov

Žuželke predstavljajo tri četrtine živalskega sveta, vendar na našem območju za naše zdravje v večini niso nevarne, temveč predstavljajo predvsem neprijetno nadlogo. Čebele, ose in sršeni pičijo predvsem v samoobrambi, zato se jim, če je le mogoče, izogibamo. Na mestu pika se običajno pojavijo srbečica, rdečica in oteklina, piki pa niso nevarni, razen za ljudi, ki so nanje alergični. Najučinkoviteje se pikom ognemo z izogibanjem situacijam, kot so nabiranje cvetja, odpadlega sadja, športnih aktivnosti brez ustreznih oblačil ... Za delo na prostem se je treba pravilno obleči in se izogibati parfumom, dišečim kremam. Ko opazimo žuželko, se izogibajmo nenadnim kretnjam, glavo pa si ob večjem številu žuželk pokrijmo z rokami. V primeru pika poskrbimo, da zapustimo mesto, na katerem se nahajajo žuželke, saj lahko le tako preprečimo nadaljnje pike. Želo odstranimo, prizadeti del pa speremo pod tekočo vodo z milom, nato ga osušimo in ohladimo z ledom, vendar le-tega ne postavimo neposredno na kožo.

Vsaka neprijetnost še ni znak alergije

Seveda pa je posebno previdnost treba posvetiti alergiji, ki se pri nekaterih pojavi ob piku žuželk. Na našem območju so to predvsem čebele, čmrlji, ose in sršeni. Piki slednjih dveh so pogostejši poleti, piki čebel pa so možni skozi celo leto, tudi v toplejših zimskih mesecih. Alergija nastane kot posledica reakcije med strupom žuželke in proti strupu usmerjenimi protitelesi. Ob prvem piku osebe, ki so za to dovzetnejše, v telesu tvorijo specifična protitelesa, ki se vežejo na določene celice imunskega sistema (mastocite), ob naslednjem piku pa se strup veže na protitelesa, kar povzroči sproščanje mediatorjev iz mastocitov. Ti pa povzročajo alergijske pojave, ki jih delimo na lokalne in sistemske. Pri prvih nastane na mestu večja srbeča oteklina, koža pa postane pordela. Za sistemske preobčutljivostne reakcije je značilna prizadetost kože in podkožja, kot so srbenje, koprivnica, oteklina in rdečina. Pri težjih reakcijah občutimo oteženo dihanje, piskanje v prsih, pospešen srčni utrip, omotico, izgubo zavesti, morda celo anafilaktični šok. Zavedati se je treba, da vsaka neprijetnost po piku še ni znak alergije, saj je povsem normalno, da koža po piku nekoliko pordeči in oteče. Če preobčutljivostne reakcije še nismo doživeli, lahko s hladnimi obkladki ali antihistaminiki le-to nekoliko omilimo, odstraniti pa je treba tudi želo čebele, saj s tem zmanjšamo količino vnesenega strupa. Če smo reakcijo že doživeli, moramo zaužiti vse potrebna zdravila iz seta za samopomoč. V primeru, da se kljub temu pojavijo težave z dihanjem, požiranjem ali otekanjem, moramo obvezno poiskati medicinsko pomoč.

Okuženih tigrastih komarjev po podatkih NIJZ ni ...

Komarji na našem območju v večini niso nevarni. V letu 2005 so v Obalno-kraški regiji prvič opazili porast tigrastih komarjev, ki prenašajo več vrst virusov, med drugim tudi pojav vročice denga. Po podatkih inštituta tigrastih komarjev, ki bi prenašali tovrstne bolezni, na slovenskem območju še ni, so pa v kasnejših letih to vrsto opazili tudi v celotni jugozahodni Sloveniji, razširjena pa naj bi bila vse do Ljubljane. Najpogostejša tropska bolezen, s katero se po podatkih Svetovne zdra-

vstvene organizacije vsakoletno okuži 300 do 500 milijonov ljudi, je malarija. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje beležijo približno deset primerov »importirane« malarije letno tudi v Sloveniji. Seveda so se že pojavila namigovanja o okuženih komarjih v Sloveniji, vendar na inštitutu to zanikajo, saj naše razmere niso primerne za nastanek bolezni. Malarija je najpogostejša v vseh državah podsaharske Afrike, nekaterih deželah srednje in južne Amerike, na Bližnjem vzhodu, nekaterih državah južne in jugovzhodne Azije ter tihomorskih otokih. Ob pojavu visoke vročine, ki jo spremljajo mrzlica, potenje pa tudi bolečine v mišicah in sklepih, glavoboli, prebavne težave, kašelj … torej obiščimo zdravnika, najbolje pa se lahko zavarujemo z jemanjem antimalarikov in z uporabo osebne zaščite pred piki (mreže, repelenti …). Ker obstaja več različnih vrst antimalaričnih tablet, se pred potovanjem posvetujte z zdravnikom, ki se ukvarja s potovalno medicino. Okuženi komarji prenašajo tudi tako imenovani virus Zahodnega Nila, primer okužbe so pred nekaj leti zaznali tudi v Sloveniji.

… prav tako pa tudi nevarnosti za okužbo z virusom Zika

Maja 2015 so v Braziliji zaznali naraščajoče število okuženih bolnikov z virusom Zika, katerega korenine sicer segajo na afriško celino. Gre za nedavno odkrit virus, ki se prenaša z vbodi komarja vrste Aedes, ta prenaša tudi nekatere druge nalezljive bolezni, kot so denega in čikungunja. Okužba z virusom pogosto poteka povsem brez simptomov, kot so slabo počutje in vročina, zato ga je še toliko težje prepoznati. Bolezenski znaki se razvijejo le nekaj dni po vbodu okuženega komarja. Približno petina okuženih razvije simptome, težave z zdravjem pa običajno izginejo po največ enem tednu, kljub temu v krvi ostanejo določena protitelesa, ki jih lahko potrdimo z mikrobiološkimi testi. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravstvo primerov okužbe z virusom Zika v Sloveniji ni, saj so temperature prenizke za aktivnost komarjev te vrste. Zato pa vsem popotnikom, ki bodo v prihajajočih mesecih obiskali območja, v katerih so odkriti primeri okužbe z virusom (Afrika, jugovzhodna Azija, Tihi ocean, južno in srednje ameriške države), svetujejo nekatere preventivne ukrepe. Zemljevid območij lahko najdete na spletni strani Evropskega centra za preprečevanje bolezni. Cepiva proti okužbi z virusom Zika za zdaj še ni, lahko pa se deloma zaščitimo z uporabo repelentov, z oblačili z dolgimi rokavi in hlačnicami ter mrežami. Še posebej ranljive so nosečnice, saj virus domnevno povzroča okvaro ploda, zato naj se pred potovanjem posvetujejo s svojim zdravnikom in ginekologom.

Zaščitimo se pred klopnim meningoencefalitisom

V pomladanskih in poletnih mesecih poleg ostalih živali na nas preži še ena nevarnost, in sicer klopi. Ti prenašajo več obolenj, med katerimi sta v Sloveniji najpogostejši lymska borelioza in klopni meningoencefalitis (KME). Prav s prvo se po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje letno okuži 3000–6000 bolnikov. Boreliozo povzročajo bakterije iz družine spirohet, ki se na človeka prenesejo s klopnim ugrizom, tveganje pa je največje od februarja do novembra, blage zime in vlažne pomladi nastanek klopov še povečujejo. Inkubacijska doba za prvo fazo je običajno 3–32 dni po okužbi, druga in tretja faza se lahko pojavita šele mesece ali leta po okužbi. V prvi fazi se pojavijo značilne spremembe na koži, kot so neboleče rdečine, ki se širijo in dobijo obliko kolobarja. V drugi in tretji fazi se pokažejo znaki prizadetosti kože, srca, živčevja, sklepov, mišic, tudi oči in srca. Zdravljenje poteka z antibiotiki, pozorni moramo biti na kožne kolobarje, saj je zdrav-ljenje v prvi fazi zelo učinkovito. Cepiva za preprečevanje borelioze ni, v nasprotju s klopnim meningoencefalitisom, pred katerim se lahko zaščitimo s cepljenjem. KME se najpogosteje pojavlja od konca maja do oktobra, letno pa beležijo 100–400 okuženih primerov. Bolezen poteka v dveh fazah, prva se začne približno teden ali dva po obodu. V tem obdobju se pojavijo težave, podobne gripi, kot so slabo počutje, bolečine v mišicah, vročina, glavobol, bruhanje … Temu sledi prosti interval, ki loči obe fazi. Za drugo fazo so značilni močan glavobol, slabost, otrdelost vratu, tresenje rok, težave s koncentracijo, motnje zavesti in slabost, možna pa je tudi ohromitev dihalnih mišic. Bolezen na bolniku lahko pusti trajne posledice. Z nekaterimi preventivnimi ukrepi, kot so svetla dolga oblačila, repelenti in temeljiti pregledi ob vrnitvi, lahko zmanjšamo tveganje okužbe. Če opazimo klopa, ga moramo čim prej odstraniti, saj s tem zmanjšamo verjetnost prenosa okužbe.

Zaradi visoke prisotnosti KME v Sloveniji se uvrščamo na tretje mesto med evropskimi državami, kar pa je tudi odraz nizkega cepljenja. Po podatkih Nacionalnega inštituta je poraba cepiva naraščala, v letih 2013 in 2014 pa so zabeležili upad števila ljudi, ki so se odločili za cepljenje proti KME. Raziskava na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije iz leta 2007 kaže, da je bilo takrat cepljenih le 12,4 odstotka prebivalcev, starih 15 let in več, glede na poročila pa na inštitutu ocenjujejo, da se redno cepi le okrog 7 odstotkov prebivalstva. Cepljenje poteka v treh odmerkih, nato pa se ga obnavlja s poživitvenimi odmerki, zanj se lahko odločite na vseh območnih zavodih za zdravstveno varstvo in pri izbranih zdravnikih.

Pred klopi se bomo učinkovito zaščitili z naravnim zaščitnim sredstvom Forth proti klopom:

- **je najučinkovitejši repelent proti klopom na tržišču,**
- **deluje ves dan** – večinoma zadostuje le eno pršenje na dan, medtem ko ostala sredstva delujejo le 4 - 8 ur,
- **je iz popolnoma naravnih sestavin** – vsebuje izvleček rastline bolhač, ki se po uporabi povsem razgradi pod vplivom svetlobe in ne ostaja na obleki ali v okolju,
- **ni ga potrebno nanašati na kožo** – dovolj je, da se temeljito napršimo po izpostavljenih delih obleke, predvsem po robovih, obutvi in nogavicah. Na obleki ne pušča madežev!
- **je brez vonja.**

Na voljo v večini trgovin in lekarn.
BIOTEH d.o.o., Zg. Jarše, Preserska c. 9, 1235 Radomlje, Slovenija, tel. 01 52 83 969, www.bioteh.si
Repelent uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o proizvodu.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

Fenistil® 1 mg/g gel
dimetindenijev maleat

Srbeča in razdražena koža?

Fenistil® gel hitro in učinkovito pomiri srbenje in razdraženost kože zaradi različnih vzrokov.

piki žuželk

sončne opekline

kožni izpuščaji

Deluje že po nekaj minutah

CHAD/CHFENI/0004/16

NOVARTIS | www.medis.si

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE
Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

ABC

A Obstaja več kot 30 000 metod za uravnavanje telesne teže.

B Največ je alternativnih in bum diet.

C Diete so uspešne samo, dokler se jih držimo!

Vsak teden nova dieta!

Intervju: dr. Milena Blaž Kovač, dr. med., spec.

V ponedeljek pa res začnem s tisto dieto, res je dobra, nazadnje sem lepo shujšal(a), je prepogost stavek, ki pa je hkrati močno protisloven. Se vam zdi, da je dieta dobra, če jo morate znova in znova ponavljati? Hitra, ločevalna, zelenjavna, dnevna, vikend, ničla dieta, pa dieta glikemičnega indeksa, na podlagi krvne skupine in še in še bi lahko naštevali. Ne nazadnje pa jeza ali celo žalost zaradi neučinkovitosti, jojo učinka in še nekaj dodatnih pridobljenih kilogramov. O tej, tako aktualni temi smo se pogovarjali s predstojnico enote Šiška Zdravstvenega doma Ljubljana dr. Mileno Blaž Kovač, dr. med., spec.

Avtorica: **Katja Štucin**

Človek lahko v vsem svojem življenju shujša več sto kilogramov in še vedno umre prekomerno težak ali preprosto rečeno debel. Spremeniti je treba namreč celoten življenjski slog in ne samo izvesti diete v nekaj tednih ali mesecih, potem pa se vrniti nazaj na stara pota. Kakšen je najboljši način prehranjevanja za zdravega odraslega človeka?

Najučinkovitejše je uživanje pravilne, kakovostne prehrane, razdeljene v več, vsaj tri in največ pet manjših obrokov skozi cel dan. Pri tem je najpomembnejši samonadzor nad količino zaužite hrane. Količine naj bodo merjene z manjšim krožnikom ali skodelico, kar se tiče sadja, pojemo le en kos naenkrat. Takrat ko jemo, moramo biti z mislimi pri hrani, brez drugih motečih dražljajev. Pomembno je, da za blažitev stresa ne zlorabljamo hrane, ampak si moramo najti drugo terapijo, denimo zapreti hladilnik in oditi ven na sprehod. Najpogostejši napadi so v večernih urah, zato je bolje, da gremo prej v posteljo. Zelo pomembna je namreč tudi zadostna mera spanja, od 7 do 8 ur. Pomanjkanje spanja je povezano z nastankom debelosti. Če bo večerja res skromna, bo zjutraj zajtrk teknil. Dobro je začeti dan z njim. Skrbeti pa moramo tudi za hidracijo. Ob tem je pomembno še gibanje, ki je najboljši način vzdrževanja teže. Priporočljivo je biti v gibanju vsaj eno uro na

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

»Takrat ko jemo, moramo biti z mislimi pri hrani, brez drugih motečih dražljajev. Pomembno je, da za blažitev stresa ne zlorabljamo hrane, ampak si moramo najti drugo terapijo, denimo zapreti hladilnik in oditi ven na sprehod.«

Kdo vam lahko pomaga?

DERMAVITALIS

Panonska ulica 36, 9250 Gornja Radgona
031744799, info@dermavitalis.si,
www.dermavitalis.si,
FB: dermavitalis-Natalija Tamše
Edinstven program, najnovejša znanja s področja prehrane, anti aging medicine.
Vključujemo psihološki moment in te usmerjamo v kar je prav!

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog in oblikovanje telesa z medicinskim ultrazvokom Ultrashape ver3, Velashape II.

dan. Vadba naj bo prilagojena posamezniku, toliko da se zadiha in da pri tem uživa. Prav tako moramo uživati v svoji podobi in se imeti radi. Bodimo zadovoljni sami s sabo, tudi če imamo nekaj kilogramov preveč. Prepovedane hrane ni. Odpovedovanja niso dobra. Še vedno si lahko občasno privoščimo prekršek in potem odvečne kalorije porabimo. Najbolje je, če nas nekdo spodbudi.

Mediji nam vsiljujejo sprejemljivo podobo, ki vključuje tudi vitkost. Marsikdo pod takšnim vplivom meni, da je predebel, čeprav ni tako. Kdaj smo pravzaprav prekomerno težki?

Bolj kot podatek o telesni teži je pomemben podatek o sestavi telesa, o deležu maščob. Vemo, da sta lahko dva posameznika enako težka, pa ima eden mišice, drugi pa ne. V zdravstvenih domovih so na voljo tehtnice, ki vas bodo razsvetlile, v katero skupino spadate. Pri ženskah se denimo pri 50. letu zaradi hormonskih sprememb začne nižati delež mišične mase. Torej je ključnega pomena gibanje. Zelo pomemben pa je tudi podatek obsega okoli trebuha. V mejah normale je od 94 do 102 centimetra za moške in od 80 do 88 centimetrov za žensko. Če je večji, se poveča tveganje za metabolne zaplete.

Če ima posameznik veliko kilogramov preveč in se odloči hujšati, kateri način bi mu priporočili ob dejstvu, da je težko telesno aktiven, denimo zaradi poškodovanih kolen, ki so prav tako posledica prekomerne teže?

Posamezniki, ki so močno predebeli in imajo morda že zdravstvene posledice zaradi odvečne teže, potrebujejo nadzorovano zdravljene debelosti. Zdravnik skupaj z bolnikom ob upoštevanju pridruženih zdravstvenih težav, števila let povečane teže, spola in starosti določi cilj znižanja teže. Svetovati mu je treba pravilno vadbo, na primer vsa gibanja v vodi, kolesarjenje, določene vaje, ki jih lahko izvaja doma, in zdravo uravnoteženo prehrano z zmerno omejitvijo kaloričnega vnosa. Obstajajo programi, kot v Zdravstvenem domu Šiška, ki temeljijo na zares vodenem in nadzorovanem znižanju telesne teže, kjer se obravnava debelosti ne zaključi, ko posameznik doseže cilj, ampak ga spremljajo naprej. Zdravnik in ostalo strokovno osebje mora znati posameznika usmeriti in nadzorovati njegovo zdravstveno stanje. Dejstvo pa je, da če hoče nekdo shujšati, je bistvena njegova pripravljenost, da bo res nekaj naredil. Pri mladostnikih ter otrocih in v družinah, kjer so pogosto tudi starši obremenjeni z odvečno težo, izvajamo program družinske obravnave debelosti, v katerega se vključi vsa družina. To je trening zdravih navad. Za zdrave, zmerno debele in debele so na voljo delavnice zdravega hujšanja.

Vemo, da sladkarije ali pa slani prigrizki niso zdravi za telo. Teorije so nam povsem znane, vendar se je v praksi težko stoodstotno odpovedati tem dobrotam. Kako naj ravnamo, da si jih lahko občasno privoščimo in s tem ne tvegamo preozkih kavbojk?

Če se vsake toliko prekršimo in si privoščimo kakšen prigrizek, se potem na primer zavestno odločimo za malce daljše kolesarjenje in je težava rešena. Huje je, ko se k hrani zate-

»Zelo pomemben je tudi podatek obsega okoli trebuha. V mejah normale je od 94 do 102 centimetra za moške in od 80 do 88 centimetrov za žensko.«

čemo zaradi čustvenih obremenitev. Prenajedanje teh izdelkov nas morda res za čas odmakne od težav, potem pa deluje kot bumerang in prinese še slabše počutje. Pomembno je, da premislimo, kateri so ti čustveni dogodki, ki sprožijo napad. Moramo biti pripravljeni. Zato je pomoč skupine, ki nas razume, zelo dobrodošla. Pri programih v zdravstvenih domovih gre za individualno in skupinsko delo, ki traja daljše obdobje. Obstajajo pa številni posamezniki in skupine, ki ponujajo hitro pomoč pri hujšanju, pri tem pa močno zaračunavajo svojo storitev. Učinki so seveda kratkotrajni. Strokovnjaki skušamo debelost obravnavati kot kronično, presnovno bolezen, bolezen odvisnosti. Najučinkovitejše zdravljenje pa je preventiva.

Če se v določenem obdobju držimo nekega zdravega načina življenja in nam gre dobro, zakaj se potem po določenem času vrnemo na stara pota in ponovno pridemo na začetno fazo s še nekaj kilogrami več kot smo začeli? Kaj se dogaja v naših glavah?

Zdravljenje debelosti je dolgotrajen postopek. Pomembno je, da si ne določimo previsokega cilja. Ko pa ga dosežemo, še ni konec. Sledi druga faza, to je vzdrževanje teže. Določene študije so pokazale, da se tudi po petih letih teža povrne oziroma se ljudje zredijo še bolj. Možgani se namreč napačne vedenjske vzorce zapomnijo in po določenem času v določenem stresnem trenutku ta navada pride na plan. Saj vsi poznamo rek, da je navada železna srajca. Samonadzor je res zelo pomemben. Najpomembnejše od vsega pa je, da do takih navad niti ne pride. Če pa že, je nujen čim hitrejši ukrep. Spremembe pa se ne kažejo čez noč. Če želiš nekaj spremeniti, moraš spremeniti z zmernim tempom. To je tako kot hoja v hrib. Z zmernim korakom bomo zagotovo prišli do cilja.

Hrana je torej lahko nekakšna kompenzacija za druge težave. Nekateri vedno znova kombinirajo številne diete, ki smo jih našteli že v uvodu. Je ljudem po vašem mnenju pod pritiski časa, v katerem živimo, in dejavnikov, ki ga ta prinaša, zmanjkalo zdrave pameti ali vzrok tiči preprosto v tem, da želimo shujšati brez odrekanja? Kdo nam lahko pomaga, če je tako?

S hrano si nezavestno uravnavamo razpoloženje. Nujno je, da najdemo drug način tolažbe. Ob tem prehitrem tempu smo zagotovo pozabili misliti nase. Namesto da bi si vzeli čas zase, se razdajamo na vse strani. Ob tem nas ponudba nezdrave hrane kar sili v to, da posežemo po njej. Mediji pa nam vsiljujejo napačno podobo o lepem. Politika se trudi izboljšati stanje, ampak bo treba vložiti še veliko energije.

Debelost je bolezen. Se lahko v Sloveniji tovrstno zdravimo brezplačno? Na koga se moramo obrniti?

Obravnava debelosti je dobila svoje mesto in mora biti del zdravstvene obravnave. Pri nas število ljudi s prekomerno telesno težo upada, narašča pa število debelih. Moških je več kot žensk, tudi več starejših je debelih. Odkar obstajajo družinske referenčne ambulante, se v sklopu preventivnih pregledov preseja tudi na slabo prehranjenost in v tem sklopu na debelost. Na podlagi ocene telesne sestave in pripravljenosti posameznika za spremembo ga usmerimo v enega od možnih načinov zdravljenja, lahko tudi v brezplačne delavnice zdravega hujšanja, ki potekajo štiri mesece.

Za konec še enkrat več, ali po vašem mnenju obstaja učinkovita dieta?

Dieta je ena sama. Pravilna, uravnotežena prehrana, porazdeljena v več manjših obrokov čez dan. Kriterij pa je zmernost.

Maščobne kisline omega 3 za obvladovanje vrednosti maščob v krvi

Povečane vrednosti maščob v krvi, ki jih povzročata nezdrava prehrana in premalo gibanja, močno povečajo tveganje za srčni infarkt. Izjemno učinkovito proti ljudski bolezni številka 1: maščobne kisline omega 3.

Omega 3 kot pravi sveženj moči dokazljivo uravnava vrednosti maščob v krvi, spodbuja zdravje srca in stabilizira krvni tlak. Bistvena je tudi za vid in delovanje možganov, že pri nerojenem otroku v materinem telesu, za dober razvoj možganov in oči.

Edina težava: čeprav so maščobne kisline omega 3 življenjsko potrebne, jih telo ne more tvoriti samo, zato je odvisno od zunanje preskrbe, na primer z živili, kot so morske ribe in nekatere vrste rastlinskih olj. Ker je naša zahodna prehrana revna z naravnimi viri maščobe omega 3, pomagajo kakovostna prehranska dopolnila iz lekarne: vsebujejo visoko dozirano maščobo omega 3. Optimalni so kombinirani izdelki s koencimom Q10. To življenjsko pomembno snov potrebuje vsaka celica našega telesa za zagotavljanje oskrbe z energijo. Preprečevanje z omego 3 in Q10 se izplača: za normalne vrednosti maščob v krvi ter zdravje srca in možganov – v vsaki starosti.

Dr. Böhm®

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE

Poseben prispevek za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi

- Iz 1150 mg **visoko prečiščenega** ribjega olja, preizkušenega glede škodljivih snovi, s kar **70% omega-3** maščobnih kislin
- Dodatek: **koencim Q10**, vitamin D in E za učinkovit imunski sistem in zaščito celic
- Brez vonja in okusa, ni spahovanja

Prehransko dopolnilo

Dr. Böhm®: Kvalitetni izdelki iz Avstrije –
proizvedeno v skladu z najvišjimi farmacevtskimi standardi

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA

na revijo ABC zdravja

SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.
Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si, suzana.koltaj@gmail.com

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala…
Osojnikova cesta 9, Ptuj,
tel.: 02 /7800 900, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o. Nudimo celostno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel.: 040 557 257, 04/511 17 27, info@ran.si, www.ran.si

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!
v Škofji Loki: tel.: ***04/5131578***
*v Ljubljani: tel.:****01/437 95 11;***
www.zobozdravstvo-oblak.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent
Draga 1, 1292 Ig, ***tel.: 040/ 934 000***
www.zobozdravstvo-prenadent.si
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zdravstveni in diagnostični centri

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil
Dr. A. Vershinin, revm.,ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/56 84 091, www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastroskopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.
Kocljeva 10, Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 051 330 876
gastromedica.doo@siol.net, www.gastromedica.si

Remeda, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,
tel.: 08 20 55 436, www.remeda.si,
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, revmatologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.

Celostna diagnostika in terapevtske rešitve SMRČANJA, APNEJ IN MOTENJ SPANJA prim.mag. Igor KOREN, dr med, spec. internist in pulmolog. Pulmološka in internistična ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu
tel. 059 255 000, 051 623 588, www.pulmolog.com

Ultralab, ultrazvočna diagnostika
Tel. 041 347 444, info@ultralab.si, www.ultralab.si
Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija!
ULTRAZVOČNI PREGLEDI • sklepov • mišic • srca (odrasli in otroci) • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • testisov • žil pri motnji erekcije

Ginekologija in urologija

Urološka ordinacija TAURO
Finžgarjeva ulica 4, Ljubljana
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Zdravstveni zavod Štrumbelj
Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.
Ljubljana- Vič; tel.: ***040 203 997***

KALLISTE medicinski center
UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA, Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence z inovativnimi metodami.
tel.: 01 72 44 300, www.kalliste.si

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.
Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskoškova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O., Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.
Ukmarjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, , boris.kralj@akd.si, www.akd.si
Dermatovenerološka ambulanta

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

Center TKM
Diplomirani zdravniki tradicionalne kitajske medicine.
Lokacije: LJ: ***info@centertkm.si, 040 59 88 19***
NM: ***novomesto@centertkm.si, 040 59 89 00***

YongPing Wang s.p.
Mariborska 91, Celje, ***tel.: 040 127 125,***
www.akupunktura-celje.si
Specialist pomaga pri težavah, ki jih zahodna medicina težko reši

Bioresonanca

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.
Cvelbarjeva ulica 3, Novo mesto
tel.: 07/33 25 840, 031/247 044,
www.izvirzdravja.com, izvir.munih@siol.net
Učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih težavah, bolečinah, hormonskih motnjah.

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net
Tel.: 02/82 21 191

Lekarna Na Vidmu
Cesta 4. Julija 40a, 8270 Krško
Tel.: 07 49 03 111

Medicinski pripomočki

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, *01/5108448*, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, *01/43979 80*, Ljubljana Dravlje, Celovška 280, *01/5108519*, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, *01/5211288*, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, *01/4237300*, Domžale, Slamnikarska 1, *01/7244423*, Ribnica, Majnikova 1, *01/8369756*, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, *02/2310276*, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, *02/883 86 06*, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, *02/5361030*, Celje, Opekarniška 9, *03/4911701*, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, *03/544 3395*, Trbovlje, Trg revolucije 26, *03/5630296*, Velenje, Tomšičeva 13-15, *03/8977320*, Jesenice, Spodnji plavž 5, *04/5836460*, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, *05/3334496*, Koper, Pristaniška 8, *05/6262670*, Postojna, Prečna 2, *05/7203610*, Brežice, Černelčeva 8, *07/4993200*, Sevnica, Trg svobode 14, *07/8162840*, Ptuj, Potrčeva 23-25, *02/7711562*, Škofja Loka, Stara cesta 17, *04/5138383*, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, *01/235 54 60*, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793,, Kranj, Bleiweisowa 30, *04/2521134*, Kamnik- Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, *01/8311863*, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, *07/4880784*. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu,** Leskovškova 4, Ljubljana, *tel.: 01/5854340.*

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
Cankarjeva 2, CE- ***tel.: 03/490 01 02*** *in*
Rimska cesta 19, LJ- ***tel.: 08/205 96 70***
www.lasulje.net

VIKTORIA *Ljubljana, Trubarjeva cesta 77*
Pogodbeni dobavitelj ZZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV *na naročilnico*
Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Proloco medico d.o.o. **Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.**
Hrvatski trg 1, Ljubljana, ***tel.: 01/43 98 300, www.proloco-medico.si***
Spec. prodajalna Jesenice, *Cesta M. Tita 78, Jesenice*
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

MEDIGO **zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava.**
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Vivasan d.o.o.
Ljubljanska cesta 22,Novo mesto.
Tel: 07/39-309-14
Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov v prosti prodaji in na naročilnico zdravnika.

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE **- trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,**
Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 059/710829, zakladi.koseze1@gmail.com, www.zakladinarave.si

Zeliščna drogerija Pur Žalec,
Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina
Adamičeva 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si
Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA ALAJA **Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!**
Vodnikova cesta 123A, Ljubljana
www.alaja.si, tel.: 040 796 630

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.
Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUHAR d.o.o.
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.
Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.
Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi
Tel.: 03 56 66 705
www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net, Tel.:05/640 05 00

Optika Šuc
Partizanska cesta 32, Maribor
Tel.: 02 250 12 27
www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.
Ljutomer, ***tel.: 070 772 420***
Murska Sobota, ***tel.: 070 772 422***
Prijazni do Vaših oči! ***www.optikajures.si***

Teržan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE-
Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje
Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.
Rimska cesta 35, 3311 Šempeter
Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677
optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lepota in zdravje

SALON AVE – najboljše storitve že 23 let.
Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.
Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si.

Refleksna masaža stopal na vašem domu ali v Ljubljani!
Tel.: 051 735 906
Masažo opravljam v Ljubljani ali pridem na vaš dom. Privoščite razvajanje vašim stopalom!

Distriktdivine
Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet
031 610 387, Celje
http://distriktdivine.wix.com/medihex

ABC mozaik

Dr. Böhm® Omega 3 complexkapsule – za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi
Dr. Böhm® Omega 3 complex kapsule vas preskrbijo z visokim odmerkom omega-3 maščobnih kislin iz olja hladnovodnih rib, ki preverjeno ne vsebuje škodljivih snovi. Inovativna kombinacija izdelka dodatno vsebuje dragoceni koencim Q10 za celično energijo, "sončni vitamin" D in vitamin E in tako zagotavlja celovito podporo za srce,možgane in normalno raven maščob v krvi.
www.dr-boehm.si

Revija ABC zdravja je lahko lepo **DARILO** vašim staršem, starim staršem, ...

ZA SAMO **18,90 €**

Naročila:
04/51 55 880

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

poletje 2016

Hrvaška

Harmony program

Vas to poletje zanima POSEBEN, NEPOZABEN dopust?
Aktivne počitnice za telo in duha

HARMONY PROGRAM 2016 - otok Pašman (Hrvaška)

Tedenski paket zajema:

- *namestitev v sobi ali šotoru*
- *3 okusne vegetarijanske obroke*
- *očiščevalne čaje iz zdravilnih zelišč*
- *jutranje vaje*
- *1 tedenski seminar z voditelji iz celega sveta*
- *večerne plese in glasbo*

Informacije in rezervacije:
www.harmony.hr/sl
harmony.slovenija@gmail.com - Urška 040 381160 (od 15h-19h)

Lasersko zmanjševanje obsega z Zerono

Lucija Kračun, dr.med, specialist družinske medicine

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno telesno maščobo. Poznavalci mu pravijo »topilec maščob«, ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9 cm. V kombinaciji z limfno drenažo in aparatom Velashape dosežemo redukcijo obsega tudi do 13 cm. Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe.

Kako deluje?
Klinične raziskave so pokazale, da nizkoenergijska laserska terapija Zerona® pospešuje emulgiranje (utekočinjenje) maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijonsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. Pri tem se maščobne celice ne poškodujejo. V času ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže ali aparata Velashape še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem. Z Velashapom pa telo oblikujemo in izboljšamo tonus in strukturo kože.

Kaj lahko pričakujem od svojega obiska pri terapevtu?
Postopek traja 30–40 minut, odvisno od programa, za katerega se odločimo. Terapija Zerona® je popolnoma neboleča in ne povzroča občutka toplote ali drugega neugodja. Pred vsako terapijo bo zdravnik ali tehnik namestil laser na želene površine telesa. Po opravljenem tretmaju lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi brez bolečin, oteklin ali nelagodja.

Kako se nizkoenergijska laserska terapija Zerona® razlikuje od liposukcije?
Liposukcija je invaziven poseg, pri katerem s pomočjo kanile in močnega vakuuma odstranimo celotno območje maščobnih celic iz podkožnih maščobnih oblog. Liposukcijo lahko izvedemo bodisi pod splošno ali lokalno anestezijo. V nasprotju z liposukcijo je Zerona® popolnoma neinvazivna. S pomočjo nizkoenergijskega laserja spodbujamo emulgiranje maščobnih celic in sprostitev maščobe. Terapija je neboleča, zato ne uporabljamo anestezije, gelov, krem, pripravkov za omrtvičenje ali igel in po končani terapiji lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi.

Kako se nizkoenergijska laserska terapija Zerona® razlikuje od drugih ne invazivnih terapij za oblikovanje telesa?
Nizkoenergijska laserska terapija Zerona® je trenutno edina popolnoma varna in učinkovita neinvazivna terapija za oblikovanje telesa na trgu. Terapija ne povzroča nikakršnih poškodb, ne vključuje nobenega potiskanja ali uporabe kakršnihkoli naprav. Le sprostite se in se udobno namestite pod lučko Zerona®.

Kako dolgo po opravljeni terapiji moram počivati?
Popolnoma NIČ.

Ali moram med terapijo Zerona® upoštevati določene omejitve glede tega, katere dejavnosti lahko izvajam in katerih ne?
Ne. Med terapijo lahko nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi. Priporočeno je, da strogo sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8–10 kozarcev vode, se zdravo prehranjujte, nadaljujte z ustrezno telesno aktivnostjo (vsaj 30 minut hoje na dan) in se v tem času vzdržite pitja alkohola in kave.

Kateri deli telesa so primerni za nizkoenergijsko lasersko terapijo Zerona®?
Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem slepem kliničnem preizkusu pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni

Ali moram med terapijo Zerona® upoštevati določene omejitve glede tega, katere aktivnosti lahko izvajam in katerih ne?
Ne. Med terapijo lahko nadaljujete s svojimi običajnimi aktivnostmi. Priporočeno je, da strogo sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8–10 kozarcev vode, se zdravo prehranjujte, nadaljujte z ustrezno telesno aktivnostjo (vsaj 30 minut hoje na dan) in se v tem času vzdržite pitja alkohola in kave.

Kateri deli telesa so primerni za nizkoenergijsko lasersko terapijo Zerona®?
Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem slepem kliničnem preizkusu pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav, kot je na primer diabetes?
Da, terapija je varna za vse, razen za nosečnice oziroma v primeru suma nosečnosti. Prav tako terapija ni primerna za bolnike s srčnim spodbujevalnikom. Čeprav tveganja niso poznana, obstaja možnost potencialnih neznanih tveganj. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo ali motnjami v delovanju ščitnice, kjer je lahko presnovni sistem oslabljen, pa je lahko terapija manj učinkovita.

Kakšni so stranski učinki?
Stranskih učinkov ni ob upoštevanju kontraindikacij.

Kako dolgo je laser Zerona® že na trgu?
Zerona® se v raziskavah uporablja že od leta 2008, od leta 2009 pa se uporablja v zdravniških ordinacijah. Enak nizkoenergijski laser Erchonia® se že od leta 2001 uporablja kot pomoč pri liposukciji, saj dokazano povzroča sproščanje maščobe iz maščobnih celic. Iz teh izkušenj se je razvila nizkoenergijska laserska tehnika Zerona® za učinkovito, povsem neinvazivno oblikovanje telesa.

Ali je učinkovita?
Da. Z uporabo terapije Zerona® in upoštevanjem priporočil v kliničnih preizkusih beležimo povprečno zmanjšanje obsega pasu, bokov in stegen za približno 9,25 cm in to po šestih obiskih. Pri manjših lokaliziranih maščobah sta lahko dovolj tudi dva obiska. Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo.

Kako dolgotrajni so rezultati?
Ob zdravi prehrani in telesni aktivnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona® je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in vodijo zdrav življenjski stil in si želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati indeks telesne maščobe, ali tiste, ki želijo s pomočjo Zerone® in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Ali lahko postopek večkrat ponovim? Kako hitro po zadnji terapiji lahko začnem z drugo terapijo?
Da, z dodatnimi terapijami lahko rezultate še izboljšate. Naslednjo terapijo lahko začnete takoj po zaključku zadnje terapije.

Kako hitro po porodu lahko začnem s terapijo?
Priporočamo, da s terapijo počakate do vašega zadnjega poporodnega obiska pri vašem zdravniku (običajno šest tednov). Zerona® ni primerna za doječe matere.

Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?
Prvi rezultati so vidni že po 1 obisku, po 4-6 obiskih pa maksimalni efekt.

MEDICINSKO - ESTETSKI & WELLNESS CENTER LUCIJA

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si

T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

medi – ostanite aktivni

medi

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic. Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe in do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.

Lumbamed® basic
ojačan križni pas

- Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.
- Visokotehnološko kompresijsko pletivo skrbi za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
- Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.
- Posebej oblikovano zanjo in zanj.

cena: 62,91 €

protect.4

- Štiritočkovna, funkcionalna, čvrsta kolenska opornica z omejitvijo fleksije in ekstenzije.
- Idealno stabilizira koleno pri natrganih ali pretrganih križnih ali stranskih vezeh.
- Omejuje drsenje golenice naprej in nazaj ter zmanjša možnost notranje rotacije.
- Opornica se odlično prilagodi obliki noge zaradi tankega, vendar čvrstega aluminijastega okvirja, ki ga lahko upcgibamo.

cena: 269,49 €

Genumedi®
kolenska opornica

- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.

cena: 39,84 €

Achimed®
opornica za Ahilovo tetivo

- Anatomsko oblikovana opornica ima posebno silikonsko blazinico v predelu Ahilove tetive, ki razbremeni in s tem zmanjša bolečino ter pospeši zdravljenje vnetnih procesov in poškodb.
- Priloženi petni vložki dodatno razbremenijo Ahilovo tetivo.

cena: 59,90 €

Levamed®
opornica za gleženj

- Izdelana je iz koži prijaznega pletiva in je anatomsko oblikovana.
- Silikonski blazinici sta postavljeni na mestih, kjer dodatno masažno učinkujeta in s tem pospešujeta prekrvitev mehkih tkiv in zmanjšata otekanje.

cena: 43,50 €

Manumed® active
opornica za zapestje

- Opornica daje zapestju stabilnost, zmanjša obremenitve ter možnost dodatnih poškodb.
- Poleg kompresijskega pletiva dajeta zapestju dodatno oporo tudi letev in krožni trak, ki ju lahko po želji in potrebi odstranite.
- Oba sta anatomsko oblikovana tako, da ne pritiskata na zapestne kosti.

cena: 58,90 €

medi compression
medi compression made in Germany since 1921
več kot 60 let izkušenj, oblikovanja in raziskav nemških strokovnjakov na področju kompresijskih materialov

Clima Comfort
udobno, do kože prijazno pletivo poskrbi za prevajanje vlage navzven

Clima Fresh
posebna tehnologija pletenja zavira razvoj mikroorganizmov in s tem preprečuje neprijetne vonjave

Comfort Zone
posebni predeli na pregibih in občutljivejših delih, ki preprečujejo zajedanje in gubanje

Na voljo v prodajnem salonu **Mitral**, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana, tel 059 042 516, poslovalnicah **Sanolabor d.d.** in drugih specializiranih trgovinah ter posameznih lekarnah. Več informacij na:
www.mitral.si,
info@mitral.si,
www.facebook.com/mitral.si